

# Упражнения для снятия стресса

- *Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.*
- ☐ Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- ☐ Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- ☐ Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- ☐ Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- ☐ Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- ☐ Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- ☐ Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

