

### **Метод «Квадрат»**

Заплющте очі й подумки намалюйте квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1-2-3-4 зробіть глибокий вдих. Далі перейдіть до лівого кута квадрата й на рахунок 1-2-3-4 затримайте дихання. Затим перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1-2-3-4 видихніть. Відтак перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання — видих. Кілька разів обведіть так квадрат, використовуючи цю техніку, і ви швидко повернетесь у стан рівноваги.



### **Метод**

#### **«Пошук кольорів»**

Оберіть один який-небудь колір і в повній тиші протягом кількох хвилин шукайте предмети цього кольору. Ця вправа допомагає розфокусуватися з того, що токсично забирає вашу енергію.

### **Метод «Кулак»**

Стисніть пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не поспішаючи, стисніть сильніше. Потім, послаблюючи кулак, глибоко вдихніть повітря. Повторіть 5 разів. Далі спробуйте виконати цю вправу із заплющеними очима.

### **Метод «Точковий масаж»**

Промасажуйте вказівними пальцями обох рук (до 10 разів) ділянки на лобі між бровами, на скронях і за вухами.

### **Метод «Долоні»**

Тріть долоні одна об одну, доки не відчуєте тепло. Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, промасажуйте пальцями мочки вух, розітріть вуха до тепла.

### **Метод «Розслаблення»**

Поставивши ноги на ширині плечей, нагніться вперед і розслабтеся. Голова, руки, плечі вільно звисають донизу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини, після чого дуже повільно підніміться (так, щоб не запаморочилася голова).