

Техніка «Рука – якір»

Це ефективна техніка розслаблення, що допомагає заспокоїтись, зняти стрес та тривожність.

Алгоритм дії:

1. Сядьте та вирівняйте спину.
2. Покладіть одну руку на груди, іншу – на живіт.
3. Вдихайте «животом», стежачи, щоб нижня рука піднімалася і уявляйте, як живіт наповнюється світлом та теплом.
4. Повільно видихайте, уявляючи, як напруга покидає тіло.