Приложение 1.

 Индивидуальная программа управления психологическим состоянием

Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Саморегуляция состояния через образ

|  |  |
| --- | --- |
| ***спокойствие*** | ***мобилизация*** |
| Ощущение и самочувствие |
|  |  |
| Образ движение |
|  |  |
| Образ ситуация |
|  |  |
| Словесное самовнушение |
|  |  |

Саморегуляция через дыхание ( 15-20 циклов)

|  |  |
| --- | --- |
| ***спокойствие*** | ***мобилизация*** |
| Вдох 4 с | Вдох 6с |
| Задержка 2с | Задержка 2с  |
| Выдох 6с | Выдох 4с |
| Задержка 2с | Задержка 2с |

Аутотренинг ( каждую формулу повторять 1-2 раза к концу увеличивая темп):

1. состояние приятного (глубокого) покоя.
2. весь мой организм отдыхает…
3. и набирается сил.
4. уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук… ног… туловища… шеи… лица…
5. все мышцы моего тела отдохнувшие… легкие… сильные….
6. дыхание углубляется…
7. сонливость рассеивается…
8. сонливость полностью рассеялась!
9. голова отдохнувшая, ясная!
10. самочувствие отличное! Я полон энергии!
11. Я с удовольствием перейду к очередным делам!