



### ***Упражнения для быстрого восполнения энергии.***

*(1-5 мин).*

1. В течении нескольких минут с закрытыми глазами сделать самомассаж головы и рук.
2. Вспомнить самые приятные минуты в своей жизни и свои чувства в это время. Постараться удержать чувство счастья в теле, почувствовать приятное тепло.
3. Улыбнуться, увидеть вокруг позитив.
4. Закрыть глаза. Подумать, какого чувства вам сейчас не хватает (уверенности, спокойствия, уверенности). Придумать цвет этого чувства и мысленно окрасить в этот цвет головной мозг с закрытыми глазами. Делать нужно это не спеша. После, когда вы окрасите мысленно головной мозг в нужный цвет, отследите, как ваше тело наполняется нужным чувством и насладитесь этим моментом.

*С уважением, педагог-психолог, Чистякова Наталья Сергеевна.*