**Упражнение «Заземление».**

Упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо уйти в сторону от ситуации, которая вас раздражает, снять обувь и встать у стены, плотно прижавшись к ней спиной. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов через нос и сильных выдохов через рот. Представьте, что все ваши отрицательные эмоции медленно двигаются по телу сверху вниз и через ступни ног уходят в пол или землю.