**Дорогие педагоги!**

Мне хотелось бы поделиться с вами Как в обстоятельствах нарастающей паники мы можем помочь себе и нашим близким?

- Беречь друг друга, соблюдать правила безопасности: мыть руки, не посещать общественные места, высыпаться, кушать здоровую пищу, пить побольше воды. А также — совершать добрые дела из чувства любви к другим. Говорить добрые слова близким. Прощать, сострадать, верить в силу любви и друг в друга.

- Слушайте классическую музыку, займитесь творчеством, рисуйте, пойте позитивные и веселые песни, шутите, танцуйте, медитируйте, молитесь, думайте о том, как вы могли бы сделать этот мир лучше, как могли бы уменьшить страдания других людей и существ на Земле.

►Гармоничная музыка: исцеление и вдохновение.

Вибрации, содержащиеся в музыке русских композиторов и в картинах русских художников 18-19 веков, способны нейтрализовать негативные вибрации, внедрённые в наше сознание вместе с просмотром телевизионных передач и прослушиванием той музыки, которая заполняет пространство России последнее время.

Самой сильной по силе воздействия учёные считают музыку И.С. Баха, на втором месте по воздействию стоит музыка Моцарта и Бетховена.

Феномен музыки Моцарта объясняют тем, что вибрации его произведений совпадают с вибрациями здоровых нейронов клеток. Поэтому музыка этого композитора обладает поистине уникальными свойствами в плане здоровья. В ходе экспериментов исследователи обнаружила, что она улучшает зрение, уменьшает суставные боли и эпилептические припадки, способствует развитию умственных способностей у детей.

Используя музыку Моцарта при подготовке к экзаменам, студенты быстрее и успешнее усваивают и запоминают учебный материал и проходят тесты.

Фермеры давно применяют произведения Моцарта в своих хозяйствах. Так, в Голландии увеличивают надои молока, ускоряют рост растений.

Музыка Моцарта и Чайковского способствует лечению болезней Паркинсона и Альцгеймера.

Музыка Баха и Генделя, написанная в стиле барокко, обладает расслабляющим эффектом, помогает улучшить запоминание, память, помогает при изучении иностранных языков и разучивании стихов.

Музыка Шуберта, Шопена снимает тревогу и неуверенность.

Музыка Бетховена, Баха, Гайдна, Генделя уменьшает неврозы, раздражительность, разочарование, поднимает над повседневностью в высшие сферы.

Великие композиторы всегда чувствовали связь между музыкой и физическим, нравственным и духовным здоровьем человека. Так, Гендель не раз говорил, что он не хочет развлекать слушателей своей музыкой, он хочет «сделать их лучше».

► Медитативная практика: Визуализируйте защитный кокон вокруг себя, своих близких. Представьте, как энергия творца заботливо окружает людей нашей планеты в защитные коконы. Внутри коконов происходят нужные трансформации благоприятным и безопасным образом. В это время представляйте, как энергия Творца выжигает вирус и в итоге уничтожает его.

Слушайте перед сном музыку для релакса 10-40 минут. Лично мне очень нравятся «Флейты мира»!!!

Удачи!

С уважением и любовью ваш педагог-психолог Семкина Э. Г.