

ТЕХНІКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ

Ми знаємо багато простих технік, які, попри існуючі проблеми і навантаження, надають можливість почуватися впевнено і дієздатно.

Нам може допомогти кілька хвилин розслаблення або застосування техніки зосередження, які сприяють тому, що ми зможемо перестати думати про наші проблеми і всю свою увагу спрямуємо на події, які відбуваються у зовнішньому світі.

Техніка STOP

S – Стоп. Зупиніться.

T – Мить для відпочинку. Розслаблено задихайте і зосередьте свою увагу на вдих і вид.

O – Спостерігайте. Лиш спостерігайте за своїми думками, почуттями, тілесними відчуттями, зовнішніми подразниками... Будьте присутніми лише у цьому моменті.

P – Ідіть вперед. На якусь мить вам вдалося вийти з події, процесу або переживання, подивитися на це зі сторони спокійніше і більш об'єктивно.



Розслаблене дихання

- Займаємо зручне положення.
- Розслабляємо плечовий пояс і щелепу.
- Робимо повний видих повітря.
- Вдиhaємо повітря у відділ живота при цьому якомога менше рухаємо грудний відділ.
- Рівномірно вдиhaємо через ніс і повільно видихаємо через рот.
- Якщо наші думки знову кудись линуть, ніжно намагаємось повернутися думками до дихання.

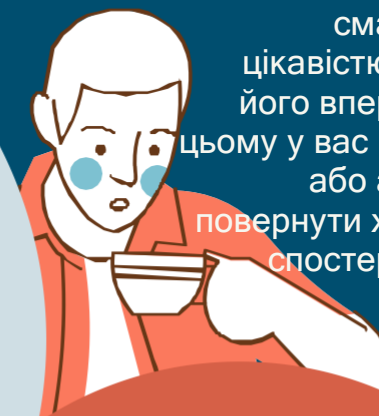
Вправа 54321

Розслаблено дихаємо і виділяємо кілька хвилин для виконання наступних п'яти вправ:

- 5 Зосереджуємо увагу на п'яти предметах
- 4 прощупуємо чотири різні поверхні
- 3 Відгадуємо три різні звуки
- 2 Вдиhaємо два аромати
- 1 Відчуймо смак у роті

Вправа спостерігання

Протягом кількох моментів ретельно спостерігайте за предметом, який ви самі обрали. Візьміть його в руки, детально огляньте, понюхайте, послухайте, можливо також спробуйте на смак. Все це виконуйте з цікавістю та інтересом, ніби ви його вперше бачите. Якщо при цьому у вас виникають різні думки або асоціації, то необхідно повернути хід думок виключно на спостерігання за предметом.



ВДЯЧНІ ДУМКИ

Спробуйте пригадати якусь одну річ або подію за яку ви сьогодні відчуваєте вдячність.

Вдячні думки можна записувати і читати у ті моменти або дні, коли важно проявити вдячність.

