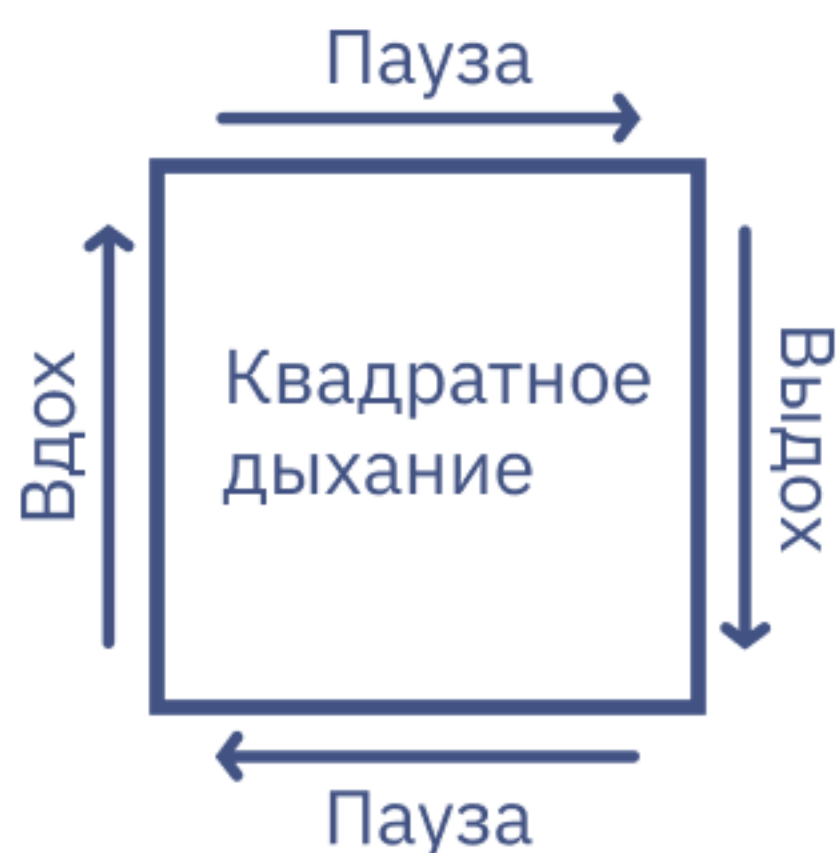


Упражнения, которые помогут справиться с тревогой

😊 Квадратное дыхание

Это одна из самых простых и в то же время эффективных техник для расслабления. Чтобы выполнить это упражнение, представьте такой квадрат:



Шаг 1: сделайте глубокий вдох (x секунд)

Шаг 2: задержите дыхание (x секунд)

Шаг 3: выдохните (x секунд)

Шаг 4: задержка (x секунд)

Вместо x вы можете подставить любое число от трех до шести (ориентируйтесь на свое состояние).

Упражнение нужно выполнять пять – десять минут.

Мысленное сканирование тела

Доктор Джон Кабат-Зинн, американский микробиолог, исследователь влияния медитаций на состояние пациентов с хронической болью и стрессом, автор книги “Full catastrophe living” предложил такую **траекторию перемещения внимания по телу.**

Большой палец левой ступни — вверх по ступне и ноге — от бедер к пальцам правой ступни — вверх по правой ноге — вверх по туловищу — по пояснице и животу — верхняя часть спины и груди — плечи — пальцы обеих рук — вверх по обеим рукам одновременно до плеч — шея — горло — все части лица — затылок — макушка.

Как выполнять упражнение:

1. Примите исходное положение (лучше всего — лежа на спине).
2. Сфокусируйте внимание на разных частях своего тела поочередно.
3. Осознавайте, что сейчас происходит с телом в этой точке.
4. Не анализируйте и не оценивайте, просто наблюдайте.
5. Если это возможно, попытайтесь более детально исследовать свое тело (ощутите каждый палец или даже каждую фалангу).
6. Оставайтесь некоторое время на выбранном участке.

Заземление

На выполнение этого упражнения потребуется одна-две минуты.

- 1.** Медленно прижмите ноги к полу, ощутите их вес, потягивайтесь и глубоко дышите. Почувствуйте тяжесть ног, ощутите контуры своего тела.
- 2.** Затем переключитесь на окружающий мир. Что вы можете услышать, увидеть, потрогать, попробовать и почувствовать.
- 3.** Перечислите **пять предметов**, которые вы видите вокруг, потрогайте четыре из них, прислушайтесь к трем окружающим вас звукам, ощутите два запаха и попробуйте одну вещь на вкус.

Безопасное место

Эту технику можно записать на диктофон и затем прослушивать, чтобы погрузиться в **психологическую практику**.

- Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза, дышите нормально.
- Представьте себе место, где вы чувствуете себя безопасно, спокойно и счастливо. Ощутите, что вы находитесь там. Вы можете себя там увидеть?
- Оглянитесь вокруг: что видите рядом с собой? Присмотритесь к деталям и вещам вокруг вас. Из какого они материала, какого цвета? Представьте, что протягиваете руку и касаетесь их. Что вы чувствуете?
- Теперь посмотрите еще дальше. Что вы видите вокруг себя? Попробуйте разглядеть цвета, формы и тени.
- Представьте, что ваши босые ноги касаются земли. Какая она? Медленно пройдитеесь. Старайтесь увидеть и ощутить предметы вокруг. Вы слышите звуки? Какие они? Вы чувствуете запахи?
- Это ваше особое место, и вы можете представить все, что вам хочется. Запомните свое особое место. Оно всегда будет таким.
- Теперь приготовьтесь открыть глаза и оставить ваше особое место. Вы можете вернуться сюда, когда захотите.