

Лист із вправами

ЗАЗЕМЛЕННЯ, ЯК МОЖНА ПОЗБАВИТИСЯ ЕМОЦІЙНИХ СТРАЖДАНЬ?



Ментальна техніка

- Складіть звіт
Наприклад: місце, дата, час, ім'я, прізвище, бажання
- Опис навколишнього середовища
Назви, форми, цифри, кольори тощо
- Прочитайте щось
Промовисті фрази, слова або літери
- Опишіть вид діяльності
У подробицях (наприклад, кухар)
- Прорекламуйте щось повільно
Наприклад: алфавіт, цифри, речення, перелік
- Придумайте щось смішне
наприклад, спогад, жарт, сцена з фільму
- Зіграйте в категорійну гру
наприклад, перерахувати міста, які починаються на В
- Уявіть, що ви захищені від зла
Наприклад: стіною, охороною, силами
- Пов'язати минуле з сьогоденням
Приклад: подумайте про дні народження, що йдуть один за одним

Фізичні техніки

- Потягніться настільки сильно, наскільки це можливо
Витягніть пальці, ноги, руки, шию тощо.
- Відчуйте точки дотику вашого тіла
З одягом, стільцем, підлогою тощо.
- Тримайтеся за стілець
Настільки сильно, наскільки це можливо
- Відчуйте дихання
Повторюйте одне слово при кожному вдиху
- Покладіть предмет у кишеню
Доторкніться до нього та детально опишіть його характеристики.
- Торкніться інших предметів
Детально опишіть їх.
- Спираючись на п'яти,
відчуйте ту вагу, яка на них діє.
- Ходіть повільно,
Повертаючись праворуч, ліворуч тощо.
- Стрибайте або підстрибуйте на місці
І відчувайте вагу, рухи і дотики
- Просуньте руку під воду
І відчуйте, як вона тоне, не надто довго.

Лист із вправами ЗАЗЕМЛЕННЯ, ЯК МОЖНА ПОЗБАВИТИСЯ ЕМОЦІЙНИХ СТРАЖДАНЬ?

Емоційні прийоми

- Говорити собі заспокійливі речі
Наприклад: це важкий час, він пройде
- Подивіться фото
наприклад, коханих та інших дорогих людей
- Подумайте про безпечне місце
І дуже детально розкажіть про це
- Подумайте про улюблені речі
наприклад, кольори, їжа, серії, художники
- Прочитайте про себе щось надихаюче
Приклад: пісня, вірш, цитата
- Говоріть собі те, що приносить вам
задоволення наприклад, я можу це подолати,
я сильний/сильна
- Заплануйте собі винагороду
наприклад, шоколад, смачна їжа, гаряча ванна
- Погляньте на себе у майбутньому
наприклад, запланований похід у кіно з
другом

Для більшої ефективності практикуйте:

ЧАСТО: Чим Більше Ви Це Повторюєте, Тим Краще Це Працює.

ШВИДКО: Чим Менше Вступних Частинок, Тим Краще.

ДОВГИЙ ЧАС: Чим Довше, Тим Краще Працює.

СВІДОМО: Чим Більше Переваг Ви Бачите, Тим Краще.

ОРИГІНАЛЬНО: Чим Більш Персоналізовані Техніки, Тим Краще.

РАННЄ: Чим Раніше, Тим Краще.

i Джерело : © Igor Thiriez

