

Лист із вправами

ПРОТОКОЛ КОШМАРНИХ СНОВИДІНЬ

КРОК ЗА КРОКОМ



Коли кошмари не дають вам спати

1

Щоб бути впевненим, що ви готові працювати над модифікацією кошмарів, практикуйте релаксацію, медитацію.

Здійснюйте прогресивні вправи з релаксації, заспокійливого дихання та/або просвітленого розуму; слухайте музику або виконуйте керовану візуалізацію; переглядайте навички виживання у разі кризи толерантності до стресів.

2

Виберіть повторюваний кошмар, над яким ви хочете працювати.

Це буде ваш цільовий кошмар. Виберіть кошмар, яким ви можете керувати зараз. Відкладіть травматичні кошмари, поки ви не будете готові працювати над ними - або якщо ви націлені на травматичний кошмар, пропустіть крок 3.

3

Напишіть свій цільовий кошмар.

Включіть сенсорні описи (видіння, запахи, звуки, смаки тощо). Також інтегруйте всі думки, емоції та твердження про себе під час сну.

4

Виберіть інший результат, ніж кошмар.

Зміна кошмару повинна відбутися, ПЕРШ НІЖ щось травматичне або погане станеться з вами або з іншими. Насправді, ви хочете змін, які запобігають звичайному поганому кошмару. Напишіть закінчення, яке дасть вам відчуття спокою, коли ви прокинетесь.

Зверніть увагу: Зміна кошмару може бути дуже незвичайною та екстравагантною (наприклад, ви стаєте супергероєм, здатним уникнути агресорів або відбити їхній напад). Зміна результату може включати зміну думок, емоцій та тверджень про вас.

- 5 Напишіть повний зміст кошмару, включаючи зміни,
- 6 Повторюйте його та розслабляйтеся щовечора перед сном.
Повторюйте зінений кошмар, візуалізуючи весь сон, включаючи зміни, кожної ночі, перш ніж практикувати методи розслаблення.
- 7 Повторюйте і розслабтеся протягом дня.
Візуалізуйте весь сон, включаючи зміни, та практикуйте релаксацію якомога частіше протягом дня.

