



ВПРАВИ ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

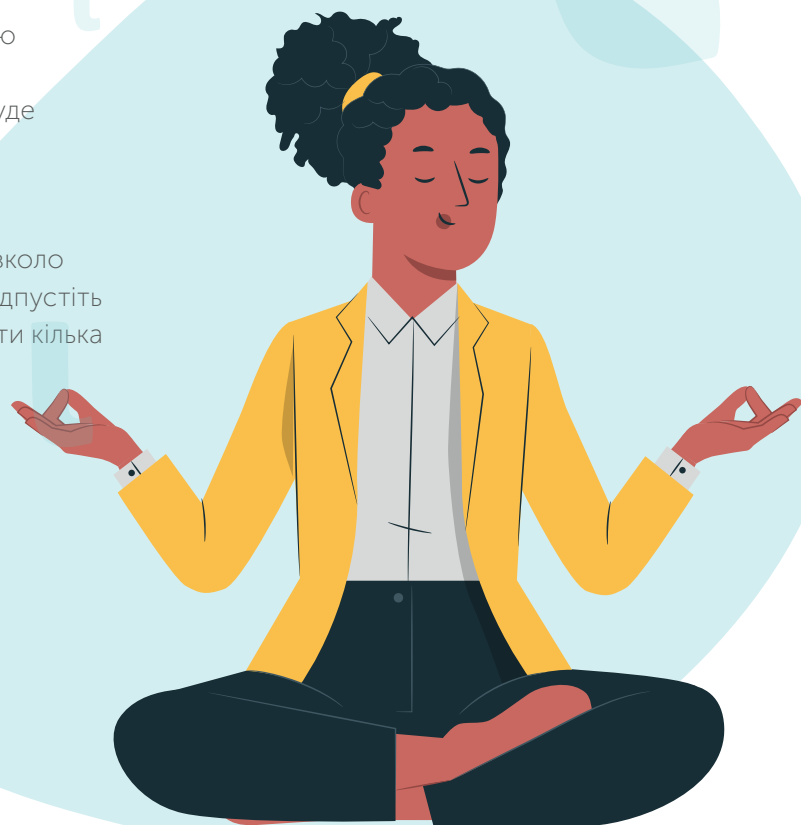
Пошуршимо?

ПРАКТИКА 7 ДИХАНЬ – СКАНУВАННЯ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ

Для стресових ситуацій, для налаштування на день, для того, щоб повернутись у тіло в умовах активної розумової діяльності.

Практика розслаблення та заземлення за 7 вдихів та видихів (умовних) – ви можете на кожну точку виконувати стільки вдихів та видихів, скільки вам буде комфортно.

- **Налаштуйте позу для практики.**
- **1 вдих** – робіть глибокий повільний вдих та увагою огорніть усе своє тіло – підлаштуйте позицію, у якій вам буде комфортно, але при цьому ви відчуватимете пробудженість.
- **2 вдих** – спрямуйте увагу в зону чола, очей та навколо очей, відмітьте чи є там напруження і на видиху відпустіть його, розслабте цю зону. Якщо потрібно продихати кілька разів – не поспішайте і дайте собі цю можливість.
- **3 вдих** – зона плечей, лопаток.
- **4 вдих** – живіт та поперек.
- **5 вдих** – стегна та промежина.
- **6 вдих** – ноги, коліна і ступні.
- **7 вдих** – повністю все тіло знову.



Кожного разу все більше відпускайте напруження у цій зоні й, залежно від доступного вам часу, ви можете залишатись у ній стільки, скільки вам потрібно – дорозпругуючи та відпускаючи м'язи і відмічаючи спокій, який приходить на місце напруження.

ДИХАННЯ НА ДОЛОНІ

Невеличка вправа для перезавантаження оперативної пам'яті у вашому мозку

Крок 1

Помістіть вказівний палець однієї руки на зовнішню сторону мізинця іншої руки. Під час вдиху проведіть до кінчика вашого мізинця, а на вдиху проведіть по внутрішньому боці мізинця.

Крок 2

На наступному вдиху проведіть по зовнішній частині безіменного пальця, а на видиху – по внутрішній частині безіменного пальця.

Крок 3

Вдихніть і промалюйте зовнішню частину середнього пальця; видихніть і простежте увагою всередину середнього пальця.

Крок 4

Продовжуйте палець за пальцем, поки не прослідкуєте разом із диханням кожен.

Крок 5

Зробіть вправу у зворотньому порядку.

Дихання на долоні – це чудово, оскільки воно об'єднує одночасно кілька ваших почуттів. Ви дивитесь і відчуваєте пальці, поки звертаєте увагу на своє дихання. Це вимагає не лише усвідомлення кількох почуттів, але усвідомлення кількох місць у вашому тілі (ваших двох пальців, двох рук і легенів).

Коли ви зможете використати свою оперативну пам'ять із мультисенсорною та мультилокаційною інформацією, ви можете забути, про що турбуєтесь, навіть якщо це на кілька хвилин. Роблячи це, ви також заспокоюєте свою фізіологію, тому, якщо ці думки повернуться, вони не будуть такими переконливими, бо не матимуть такого сильного емоційного тону.

Без цього збудження вони мають менше ваги за собою, і їх легше відпустити чи не реагувати.

Якщо у вашому житті є діти, я закликаю вас навчити їх диханню на долоні. Ви можете практикувати разом. Це можна робити перед кожним прийомом їжі, перед школою чи роботою, перед сном або під час інших перехідних пунктів протягом дня.



ПРАКТИКА ЛЮБЛЯЧОЇ ДОБРОТИ ДО СЕБЕ

Ця практика включає мовчазне або вголос повторення фраз, які нагадують тобі про хороші якості й те, що в тобі подобається і радує, побажання добра собі.



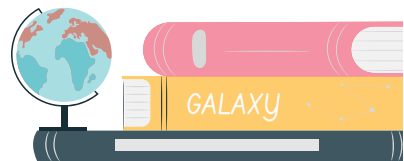
- **Ви можете почати із практики налаштування на медитацію** – дихання квадратом або просто 5-6 глибоких вдихів та видихів.
- **Побудьте у моменті спостереження і відмітьте, що саме зараз з вами відбувається** – які відчуття в тілі, що у думках. Можете зробити коротку практику ноутингу відчуттів.
- **Потім м'яко повертаючи увагу до себе, пригадайте себе в моменті, коли ви почувалися добре**, тепло і затишно. Можливо це спогад, де ви зробили щось добре для інших чи для себе, і це принесло радість людям і вам.
- **Потім ви можете повільно і вдумливо повторити фрази, які вас заспокоюють і дадуть відчуття доброти до себе.** Повторюйте фрази з достатньою кількістю простору і тиші між ними, у своєму темпі. Направляйте свою увагу на одну фразу за раз та дозвольте собі побути із нею. Кожного разу, коли ви помічаєте, що ваша увага заблукала, будьте добрі до себе і плавно поверніть увагу до повторення фраз. Не засуджуйте і не зневажайте себе за відволікання.
Якщо вам складно говорити якісь фрази, просто повторюйте те, що не викликає дискомфорту або уявляйте тепло, яке розливається по тілу.

- **Через деякий час уявіть себе в центрі кола, яке складається з тих, хто був добрим до вас** або надихнув вас через свою любов. Можливо, ви їх зустрічали або читали про них, можливо вони живуть зараз або існували історично чи навіть міфічно. Коло добрих людей. Візуалізуючи себе в центрі, відчуйте тепло всередині, яке розливається від їхньої любові та уваги. Продовжуйте м'яко повторювати фрази любові до себе, ніби вони ідуть від людей довкола та ви дійсно в них вірите.
- **Щоб завершити практику, відпустіть візуалізацію** і просто продовжуйте повторювати фрази ще кілька хвилин. Щоразу, коли ви це робите, ви перетворюєте деструктивне відчуття сорому, провини, образи на себе на відчуття підтримки, доброти, любові до себе. Таким чином ви рухаєтесь вперед, а не назад. Ви йдете у бік свого світла з підтримкою внутрішньої опори.

Традиційно це такі фрази:

- Нехай я буду в безпеці.
- Нехай я буду щасливою.
- Нехай я буду здоровою.
- Нехай я буду в мирі із собою.
- Нехай я буду вільною від страждання.
- Нехай в мене буде більше легкості і свободи.

ВПРАВА: "ЗАЗЕМЛЕННЯ"



Озирніться навколо себе. Знайдіть 5 предметів зеленого кольору:

1

2

3

4

5

Знайдіть 4 круглі предмети:

1

2

3

4



Знайдіть 3 предмети, які вам подобаються:

1

2

3



Знайдіть 2 м'які предмети:

1

2

Знайдіть 1 предмет, який символізує спокій:

1

КИШЕНЬКОВА ПРАКТИКА НА ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

S.T.O.P. — поставити життя “на паузу” і відпустити стрес.

Суть цієї практики — налаштуватись на те, що відбувається в цей момент і відпустити всі очікування.

Через шалений ритм життя ми часто робимо все на “автопілоті” і навіть не запитуємо в себе “Для чого я це роблю?” та “Як мені в цей момент?”

Практика S.T.O.P. допомагає м’якше проживати складні стресові ситуації та при цьому з увагою й розумінням приймати себе та свій досвід.

Як практикувати S.T.O.P.? ✓

1. S = Зупиніться ○

Дайте собі хвилину паузи. Відкладіть всі справи. Станьте на підлогу та зробіть 2-3 вдихи та видихи животом (це допомагає переключити увагу з роботи симпатичної нервової системи на парасимпатичну, яка відповідає за відновлення і розслаблення).

2. T = Налаштуйтеся ○

Сконцентруйте увагу на всіх відчуттях в тілі. Без оцінки та осуду. Налаштуйтеся на будь-який тілесний досвід, можливо навіть біль чи напруження, без внутрішніх питань «чому» в мене зараз такі відчуття в тілі. Забуваємо про «чому».

3. O = Можливість ○

Можливість змінити свої реакції. Якщо є біль і напруга, спробуйте подихати через них, поступово відпускаючи з видихом. Ми не ігноруємо їх, не закриваємося, ми намагаємося зменшити опір тіла.

4. P = Можливості ○

Вітаю. Ви вийшли з стану автопілоту! Тобто зараз ви знаходитесь в усвідомленому стані і можете змінити власну реакцію на ситуацію, яка зараз відбувається.

Адже щоб її змінити ви повинні мати право вибору і розуміти де ви зараз знаходитесь. І практика S.T.O.P. — це саме та практика, яка допоможе вийти зі стану автопілоту.

Практики майндфулнесу — це про усвідомлене життя та розуміння своїх емоцій і почуттів.

Присвятіть собі всього кілька хвилин на день і ви відчуєте, як змінюєтесь зсередини.