\*ІНСТРУМЕНТИ, ОВОЛОДІННЯ ЯКИМИ ЯКИМИ ДОПОМОЖЕ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ\*

Інструмент 1: 3А3ЕМЛЯЄМОСЯ

ЗАЗЕМЛЯЙТЕСЯ під час емоційних бур, ЗВЕРТАЮЧИ УВАГУ на свої думки та почуття, УПОВІЛЬНЮЮЧИСЬ і З'ЄДНУЮЧИСЬ зі своїм тілом,

повільно притискаючи ступні до підлоги, потягуючись і дихаючи, а потім ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ

і ВКЛЮЧІТЬСЯ в навколишній світ.

Що ви можете бачити, чути, торкатися, смакувати і нюхати?

•Зверніть увагу на те, що знаходиться перед вами.

•Зауважте, де ви знаходитеся, хто поруч з вами і що ви робите.

Практична порада:

Заземлення є особливо корисним під час стресових ситуацій і емоційних бур.

Ви можете практикувати заземлення, маючи всього 1-2 хвилини, наприклад, коли ви чекаєте чогось, до чи після якоїсь повсякденної справи.

Практикуючись, ви можете помітити, що нудні заняття стають приємнішими, і вам також буде легше використовувати заземлення пізніше, у складніших ситуаціях.

Інструмент 2: ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ 3 ГАЧКА

ВІДЧІПЛЯЙТЕСЯ З ГАЧКА за допомогою цих трьох кроків:

1) ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на те, що вас зачепила важка думка чи почуття.

Усвідомте, що важка думка чи почуття відволікають вас, і з

цікавістю поспостерігайте за ними.

2) Потім подумки НАЗВІТЬ цю важку думку чи почуття, наприклад:

«Ось у мене з'явилася важка думка»;

«Ось важкість у грудях»;

«Ось мене охопив гнів»;

«Ось важка думка про минуле»;

«Я звертаю увагу на важку думку»;

«Я звертаю увагу на страхи щодо майбутнього».

3) Потім ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ на те, що ви робите. Приділяйте всю свою увагу тим, хто поруч із вами, і тому, чим ви займаєтеся.

Інструмент 3: ДІЄМО ЗГІДНО І3 ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ

Виберіть найважливіші для вас цінності, наприклад:

• бути добрим і турботливим/доброю і турботливою;

• бути готовим/готовою допомогти;

• бути сміливим/сміливою;

• бути працьовитим/працьовитою.

Ви повинні вирішити, які цінності є для вас найважливішими!

Потім виберіть одну маленьку дію згідно із цими цінностями:

те, що ви зможете зробити наступного тижня. Що ви зробите? Що скажете? Навіть найменші дії важливі!

Пам'ятайте, що є три підходи до будь-якої складної ситуації:

1. ПІТИ.

2. ЗМІНИТИ ТЕ, ЩО МОЖНА ЗМІНИТИ, ПРИЙНЯТИ БІЛЬ ТОГО, ЩО НЕ МОЖНА ЗМІНИТИ, І ЖИТИ ЗГІДНО ЗІ СВОЇМИ ЦІННОСТЯМИ.

3. ЗДАТИСЯ І ВІДМОВИТИСЯ ВІД СВОЇХ ЦІННОСТЕЙ.

Інструмент 4: ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ

Будьте добрими. Звертайте увагу на свій біль та біль інших людей і

реагуйте на нього з добротою.

Відчіпляйтеся з гачка недобрих думок, ЗВЕРТАЮЧИ на них УВАГУ і НАЗИВАЮЧИ їх. Потім спробуйте поговорити із собою по-доброму.

Якщо ви добрі до себе, у вас буде більше енергії, щоб допомагати

іншим, і більше натхнення, щоб проявляти до них доброту. Отже,

користь отримають всі.

Ви можете також простягнути свою руку і уявити, що вона

наповнюється добротою. А тепер ніжно прикладіть долоню до

будь-якої частини свого тіла, де ви відчуваєте біль. Відчуйте, як

тепло перетікає з долоні у ваше тіло, і подивіться, чи можете ви бути добрими до себе через цю долоню.

Інструмент 5: СТВОРЮЄМО ПРОСТІР

Спроби відігнати від себе важкі думки та почуття часто бувають

нерезультативними. Тому натомість СТВОРЮЄМО для них

ПРОСТІР:

1) ЗВЕРТАЄМО УВАГУ на важку думку чи почуття і спостерігаємо

за ними з цікавістю. Зосереджуємо на них свою увагу. Уявляємо болісне відчуття яким-небудь предметом і звертаємо увагу на його розмір, форму, колір і температуру.

2) НАЗИВАЄМО важку думку або почуття, наприклад:

«Ось важке почуття»;

«Ось важка думка про минуле»;

«Я звертаю увагу на свій смуток»;

«Я звертаю увагу на свою думку про те, що я слабка людина».

3) Дозвольте цьому болісному почуттю чи думці приходити і йти, як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль і обволікає його, створюючи для нього простір.

Замість того, щоб боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм проходити крізь вас, наче погода, яка змінюється на небі.

Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас буде більше часу

та енергії для включення в навколишній світ і важливих для вас справ.