

КАРТКИ ДОБРОГО САМОПОЧУТТЯ



+C IFRC
Psychosocial Centre

Ця коробочка містить вправи для співробітників гуманітарних організацій, волонтерів та отримувачів психологічної та психосоціальної підтримки.

Ці вправи можна використовувати для самодопомоги, підтримки на рівних, з робочими командами, для груп різного віку та індивідуально відповідно до актуальних потреб.

Регулярне виконання вправ допоможе знизити стрес та підвищити стресостійкість. Співробітники гуманітарних організацій та фахівці допомагаючих професій потребують турботи про себе, щоб не вигоріти та бути ефективними у своїй роботі.

Психосоціальний центр IFRC щотижня публікує нові вправи для доброго самопочуття на своїх каналах у соціальних мережах. Знайдіть більше вправ, включаючи відеовправи із самодопомоги, на pscentre.org.

**ЗОСЕРЕДЬТЕСЬ НА ТОМУ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ
КОНТРОЛЮВАТИ – НА ТУРБОТІ ПРО СЕБЕ**

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦІ КАРТКИ



+CIFRC
Psychosocial Centre

Перш ніж виконувати вправи для себе чи з іншими, рекомендуємо зробити базовий «check in» до та після вправи. Подумайте або скажіть вголос одне слово, яке описує, що відчуває ваше тіло у даний момент. Це усвідомлення допоможе ближче познайомитися з різними вправами та оцінити, які з них найкраще обирати у різних ситуаціях.

Коли працюєте з групами, також варто дати час на обмін досвідом. Нехай кожен скаже кілька слів про те, що він чи вона відчуває зараз, чи була вправа корисною і коли варто нею скористатися наступний раз.

Це дозволить збільшити ваш словниковий запас та знання, ближче познайомитися з вправами зі зниження стресу та з побудовою стресостійкості.

Спробуйте вправу, перш ніж інструктувати інших, щоб інструкції були природнішими: говоріть звичним тоном, робіть доцільні паузи та давайте час, щоб обговорити ефект від вправи та рефлексії учасників після.

**НІКОЛИ НЕ ПРИМУШЕЙТЕ БУДЬ-КОГО РОБИТИ ВПРАВИ,
ЗАЛИШАЙТЕ ВИБІР ЗА ЛЮДИНОЮ, ПРОПОНУЮЧИ БУДЬ-ЯКУ З КАРТОК**

ПЕРША ДОПОМОГА
ПРИ СИЛЬНОМУ СТРЕСІ



Якщо ви або хтось інший з якихось причин сильно засмутились або збентежились, наступна вправа допоможе отримати полегшення негайно. Ця вправа дієва і тоді, коли стрес викликаний спогадами: переключіть свою увагу на момент «тут-і-зараз», щоб допомогти залишити неприємні спогади у минулому. Встаньте, сядьте або ляжте, тримайте очі відкритими:

- Почніть з пошуку п'яти речей, які **ви можете побачити** навколо. Скажіть вголос, що це за речі. Використовуйте конкретні слова, щоб описати те, що ви бачите.
- Далі знайдіть чотири звуки, **які ви чуєте**. Скажіть вголос, які вони і використовуйте якомога конкретніші слова, щоб описати звуки.
- Знайдіть три речі, яких **ви можете торкнутися**. Скажіть вголос, які вони. Використовуйте конкретні слова для опису дотику.
- Знайдіть у вашому безпосередньому оточенні дві речі, **запах яких ви відчуваєте**. Скажіть вголос, що це за речі.
- Знайдіть поруч щось таке, що **можете скуштувати**. Скажіть вголос, що це за смак. Або зробіть ковток води.

КОЛИ ВІДЧУВАЄТЕ
СИЛЬНИЙ СТРЕС
ТА ПОЧУВАЄТЕСЬ
ПЕРЕПОВНЕНИМИ
ПОЧУТТЯМИ



Вміти повертати вашу увагу на момент «тут-і-зараз» — це дуже корисна навичка, коли відчуваєте себе переповненим. Допитливий розум схильний до стресу і майже автоматично нескінченно переглядає те, що сталося, або постійно планує наперед. Думки будуть без зупинки концентруватися на всьому, що може піти не так. Це лише збільшуватиме тривогу і підвищуватиме рівень хвилювання.

Практикуйте концентрацію уваги на моменті «тут-і-зараз» за допомогою органів чуття.

Подумки скажіть собі, що ви бачите, чуєте, який відчуваєте запах і що відчуваєте у своєму тілі: «*Так тепер я помічаю звук далеко...*», «*В цей момент я помічаю, що мої руки торкаються...*», «*Тепер я помічаю кольори...*» або «*Тепер я відчуваю запах...*». Продовжуйте помічати те, що ви усвідомлюєте в кожен теперішній момент, коли усвідомлюєте картинки, звуки, запахи, смаки, відчуття на вашій шкірі або у вашому тілі.

Робіть це, коли йдете, стоїте, сидите або лежите.

КОЛИ ВІДЧУВАЄТЕ
СИЛЬНИЙ СТРЕС
ТА ПОЧУВАЄТЕСЬ
ПЕРЕПОВНЕНИМИ
ПОЧУТТЯМИ



Якщо вам потрібно зняти емоційний стрес, виділіть кілька хвилин, щоб зібратися і обійняти себе. Багато людей знайшли заспокійливі обійми корисними, наприклад, у важкій ситуації перед проведенням презентації або дзвінком. Робіть це до або під час надзвичайної ситуації, виконуйте ці вправи, щоб допомогти собі:

- Встаньте або сядьте прямо, міцно поставте ноги на землю.
- Зверніть увагу на ваші стопи, якими торкаєтесь землі.
- Зробіть глибокий вдих і видихніть повільно та усвідомлено.
- Помістіть праву руку долонею всередину в ліву пахву і ліву руку нижче плеча.
- Стискайте тіло обома руками, робіть так декілька секунд, міцно обіймаючи себе.
- Відпустіть на п'ять секунд і повторіть ще двічі.
- Опустіть руки вздовж тіла і далі робіть свої повсякденні справи.

КОЛИ ВІДЧУВАЄТЕ
СИЛЬНИЙ СТРЕС
ТА ПОЧУВАЄТЕСЬ
ПЕРЕПОВНЕНИМИ
ПОЧУТТЯМИ



Для виконання цієї вправи вдягніть взуття на тонкій підошві або будьте босоніж. Якщо робите це з дітьми, попросіть їх уявити, що вони врастають у землю корінням, яке виходить з їхніх ніг. При повільному качанні вперед-назад тримайте обидві ноги на землі, щоб коріння залишалося в ній

- Станьте прямо й поставте обидві ноги на землю. Поставте ноги паралельно, трохи розведіть їх. Тримайте руки вздовж тіла. Знайдіть хвилинку, щоб усвідомити, що відчуває ваше тіло. Зверніть увагу на дихання. Відчуйте як підошви ваших ніг впираються в землю.
- Нахиліть корпус тіла трохи вперед, назад, вбік, наче маятник (1-2 хв). Обережно і повільно рухайте все тіло вперед, не відриваючи п'яти від землі. Обережно і повільно переведіть все тіло назад, не відриваючи пальців ніг від землі, майже як маятник. Обережно рухайте всім тілом вперед-назад між двома точками.
- Далі нахиліться в один бік. Не відривайте ноги від землі. Потім нахиліться в інший бік. Повторіть ці бокові маятникові рухи кілька разів.
- Встаньте зручно і зверніть увагу на те, що ви відчуваєте після вправи на заземлення.

КОЛИ ВІДЧУВАЄТЕ
СИЛЬНИЙ СТРЕС
ТА ПОЧУВАЄТЕСЬ
ПЕРЕПОВНЕНИМИ
ПОЧУТТЯМИ



Виникнення нав'язливих думок є звичайним явищем, коли відчуваєте себе перевантаженими і напруженими.

Нав'язливі думки відвідують розум як непрохані гості, навіть якщо людина просто хоче залишитися на самоті. Важливо навчитися відкидати ці небажані думки.

У своїй уяві створіть красиву і міцну коробку. Ви вільні уявити цю коробку з гарного матеріалу, з такою кількістю красивих кольорів і прикрас, скільки забажаєте. Ця коробка замикається надійним замком. Помістіть кожну нав'язливу думку в коробку та надійно замкніть її.

Візуалізація коробки може допомогти вивільнити непрохані думки з вашої голови. Ця проста вправа і для дітей, оскільки вона допомагає зберегти розум ясним у мінливі часи. Перед сном також можна уявити, як ви ставите коробку за межі спальні, залишивши там думки до наступного ранку.

КОЛИ ВІДЧУВАЄТЕ
СИЛЬНИЙ СТРЕС
ТА ПОЧУВАЄТЕСЬ
ПЕРЕПОВНЕНИМИ
ПОЧУТТЯМИ



Гнів — це звичайна і природна, але потужна емоція, яка сильніша за логіку та інші почуття.

Коли ви засмучені, роздратовані або злі, руки зазвичай стискаються, що, у свою чергу, призводить до напруження обох рук, плечей та шиї. Дихання теж прискорюється. Дозвольте гніву бути, визнайте, що це почуття мине. Розкрийте руки, нехай вони розслаблено звисають вздовж тіла з відкритими долонями.

Злість також може перешкодити хорошому сну. Багато людей мають шкідливу звичку під час сну стискати руки міцно в кулаки. Це робить тіло напруженим і втомленим вранці. Простий трюк — спати з відкритими долонями. Це допоможе вашим рукам і плечам розслабитися, забезпечуючи здоровий і спокійний сон.

**КОЛИ ХВИЛЮЄТЕСЬ
ТА НЕРВУЄТЕ**



Коли ви відчуваєте страждання, напругу, стрес чи хвилювання, проста дихальна вправа може розвантажити розум і заспокоїти.

Потрібно уявити, як ви пускаєте мильні бульбашки — це найпростіший і найлегший спосіб навчитися глибокому диханню для дітей різного віку. Легені без зусиль спорожнюються і наповнюються повітрям, коли видують велику бульбашку.

Видуйте пару справжніх або уявних мильних бульбашок. Для дітей видування бульбашок асоціюється з веселощами, і це утримує їхню увагу на чомусь іншому, крім турбот та невпевненості.

**КОЛИ ХВИЛЮЄТЕСЬ
ТА НЕРВУЄТЕ**



Коли жуєте гумку або уявляєте жуйку, рот наповнюється слиною. Слина сигналізує мозку про стан добробуту, що змушує нас менше нервувати. Коли хвилюєтесь або занепокоєні, у роті та горлі пересихає, тому ця вправа змушує мозок надсилати тілу повідомлення про розслаблення.

- Покладіть в рот справжній або уявний шматочок жувальної гумки.
- Жуйте його повільно й ретельно, ніби він справжній.
- Зверніть увагу, як слина розтікається по всьому роту.
- Уявіть, що ясна збільшуються або стають твердішими. Ще трохи попрацюйте щелепами, щоб пожувати гумку.
- Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте після вправи.

**КОЛИ ХВИЛЮЄТЕСЬ
ТА НЕРВУЄТЕ**



ВДИХНІТЬ КОЛІР, ЯКИЙ ВАМ ПОДОБАЄТЬСЯ

Простий спосіб для дітей та дорослих заспокоїтися, якщо вони хвилюються або відчувають тривогу — це зробити дихальну вправу, поєднану з уявним образом. У цій вправі використовується образ вдихання повітря приємного кольору і видихання повітря неприємного кольору.

- Почніть з глибокого вдиху і нехай видих буде довшим за вдих. Нехай нижня частина легенів наповнюється і спорожнюється з кожним вдихом і видихом.
- Далі уявіть, що вдихаєте улюблений і приємний колір. Наповніть легені красивим кольором, який вам подобається. Так, щоб вам було приємно.
- Потім видихніть найменш улюблений колір. Викиньте повітря, уявляючи, що цей колір покидає тіло.
- Продовжуйте, скільки хочете...

Діти старше шести років можуть робити цю вправу. Продовжуйте лише до тих пір, поки дитина може зосередитися. Почніть з кількох вдихів.

**КОЛИ ХВИЛЮЄТЕСЬ
ТА НЕРВУЄТЕ**



На жаль, схильність хвилюватися і думати про проблеми тільки посилиться, якщо зосереджуватися на них. Якщо постійно розмірковувати над тим, що турбує, тоді розум залишається завантаженим, і це заважає конструктивно та проактивно реагувати на вирішення проблем або труднощів. Один зі способів впоратися з цим — ізолювати свій розум від переживань протягом дня і виділити окремий проміжок часу на день, щоб зосередитися тільки на переживаннях. Пам'ятайте, що ваш спеціальний час НЕ має бути перед сном.

Перевагами наступної вправи є те, що вона навчить вас вирішувати, куди спрямувати свою увагу, і вона орієнтована на конкретний план дій. Визначте 10-30 хвилин часу на день для занотовування усіх своїх переживань та складіть план дій для кожного з них.

Якщо занепокоєння з'являється в інший час протягом дня, нагадайте собі, що ви подумаєте про це пізніше, під час занотовування своїх переживань.

Після ознайомлення з цією технікою, виділіть конкретний проміжок часу на аналіз своїх хвилювань. Використовуйте його, коли це необхідно.

**КОЛИ ХВИЛЮЄТЕСЬ
ТА НЕРВУЄТЕ**



ТРИВОГА ЩОДО ПРОБЛЕМИ ЗМІНИ КЛІМАТУ

Переживання щодо проблеми зміни клімату може призвести до того, що будь-яка людина почувається пригніченою, безсилою і не знає, що робити. Коли ви хвилюєтеся про зміни клімату, пам'ятайте, що, виявивши та визнавши почуття, легше зрозуміти, що з вами відбувається, а також знайти способи стати активним агентом. Помічаючи будь-яку тривогу щодо клімату, подумайте на мить про кожну річ, яку ви можете зробити самі, зі своїми друзями, на роботі, в школі або як волонтер, щоб вжити заходів проти зміни клімату. Це спосіб підтримати власний добробут.

Щоб створити сприятливе середовище, проведіть групову дискусію зі своїми однолітками, колегами, членами сім'ї чи знайомими, використовуючи наступні запитання як відправну точку:

- Яка наша реакція на проблему зміни клімату? Що ми відчуваємо?
- Що ми можемо зробити як окремі індивіди і як група, щоб керувати нашою реакцією на зміну клімату?
- Які дії ми можемо вжити особисто та як група, щоб пом'якшити або зупинити наслідки зміни клімату?

КОЛИ ХОЧЕТЬСЯ
ЗАСПОКОЇТИСЯ



Дихання — це індивідуальна справа, оскільки кожен із нас має різну статуру та власний специфічний спосіб дихання. Якщо виконувати дихальні вправи з іншими, слід дозволяти кожній людині слідувати власному природному ритму, а не примушувати дихати в заданому темпі.

Загалом, коли тіло та розум добре збалансовані, дев'ять-дванадцять глибоких вдихів на хвилину — це все, що потрібно. Глибоке дихання дає нову енергію всьому тілу, стимулює імунну систему, а також активізує лімфатичну систему. Також глибоке освіжаюче дихання сприяє відчуттю гармонії та внутрішньому спокою.

Сядьте зручно, прямо, розслабте плечі, руки мають лежати на столі або покладіть їх на ваші коліна. Вдихніть і видихніть через ніс і розслабте губи та щелепи. Продовжуйте принаймні одну хвилину, підраховуючи кількість циклів дихання – вдихів і видихів – протягом цього проміжку часу.

Посидьте кілька митей спокійно та повторіть хвилине дихання й рахунок.

Використовуйте цю вправу часто, наприклад, два-три рази на тиждень, якщо хочете покращити з часом своє самопочуття.

КОЛИ ХОЧЕТЬСЯ
ЗАСПОКОЇТИСЯ



Іноді нам потрібно сповільнитися на хвилину, щоб заземлити наші думки та почуття.

У спокійному стані вдих стає глибшим і повільнішим. Таким чином, глибоке дихання можна використовувати, щоб заспокоїтися і знайти час, щоб відчути себе. Ця базова вправа має на меті перемістити вашу увагу всередину і навчити прислухатися до самого себе.

Помістіть олівець на середину аркуша паперу. Намалюйте квітку з вісьмома пелюстками. Робіть вдих, проводячи одну лінію пелюстки від центру і зупиніться на вершинці пелюстки. Видихніть, малюючи іншу сторону пелюстки, назад до центру.

Коли квітка буде готова, запитайте себе, як ви себе відчуваєте. Чи відчуваєте різницю з моменту, коли ви почали малювати квітку?

КОЛИ ХОЧЕТЬСЯ
ЗАСПОКОЇТИСЯ



Тривога, страх і почуття невпевненості є природними в несприятливих ситуаціях.

Надання пріоритету турботі про себе є вирішальним компонентом підтримки нашого психічного здоров'я та добробуту. Оскільки у світі так багато зовнішніх стресових факторів, важливо не забути сповільнитися і подбати про себе, коли це необхідно.

Простий жест піклування про себе — це покласти руки на серце або покласти долоні перед грудьми, як у привітанні чи молитві, коли ви вдихаєте та видихаєте. При цьому дозвольте плечам розслабитися, побудьте з собою.

КОЛИ ХОЧЕТЬСЯ
ЗАСПОКОЇТИСЯ



- Візьміть в одну руку олівець або паличку.
- Дуже повільно і ретельно торкніться і фізично обведіть контур іншої руки. Дозвольте олівцю або паличці ковзати по пальцях, долоні, тильній стороні кисті, по всьому периметру, всередину і з кисті та навколо зап'ястя.
- Зверніть увагу, чи є ділянки кисті та зап'ястя, які потребують більшої уваги, і ніжно торкніться та повільно погладьте цю область.
- Через кілька хвилин покладіть олівець або палицю. Зверніть увагу на те, як зараз відчувається ваша рука. Які відчуття в порівнянні з іншою рукою?
- Тепер поміняйте руку і тримайте олівець або паличку в іншій руці.
- Тепер торкніться і обведіть контур іншої руки дуже повільно, як і раніше. Приділіть таку ж кількість уваги та часу, як і для першої руки.
- Доведіть вправу до кінця і помітьте, який ефект вона має на вас. Ви можете відчути поколювання в руці, помітити, як опускаються плечі, і навіть зітхнути з полегшенням.

КОЛИ ХОЧЕТЬСЯ
ЗАСПОКОЇТИСЯ



Ефект від уявлення чогось приємного та позитивного заспокійливо впливає на вас так само, як думка про щось неприємне або страшне має тривожний ефект. Ця вправа ґрунтується також на тому, що як люди ми налаштовані на зв'язок з іншими. Дотик — це потужний спосіб спілкування.

Ця проста вправа з використанням уяви вивільняє позитивні хімічні речовини, нейромедіатори та гормони, які підвищують позитивні відчуття, зміцнюють довіру та покращують ваше самопочуття.

Це навіть може допомогти дещо компенсувати відсутність соціальних контактів. Уявіть, що тримаєте за руки людину, яку ви любите, або уявіть, як обіймаєте людину, яка вам дуже дорога. Зверніть увагу на відчуття на шкірі та ефект, коли ви думаєте про кохану людину, тримаєте чи обіймаєте її. Додайте внутрішню посмішку, якщо вона не виникає сама по собі. Тримайте за руки або обіймайте більше 20 секунд, щоб відчути та насолодитися перевагами дотику та людського контакту.

ЗМІЦНЕННЯ МОЇХ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ



Оптимістичне мислення може запобігти високому рівню стресу і підвищить вашу внутрішню стійкість.

Перебуваючи під тиском, легко піддатися таким неприємним почуттям як розчарування, роздратування та тривога. Підвищення вашої внутрішньої стійкості за допомогою оптимізму підготує вас до того, щоб ефективно реагувати на повсякденні стрес-фактори та впоратися з ними.

Погляньте на різницю, коли ви думаєте про завдання, «яке ви повинні виконати», а потім змінюєте формулювання та думаєте про завдання таким чином: «я можу виконати це завдання» і подивіться як це змінює ваш підхід і ставлення до завдання. Один із способів навчитися оптимістичному мисленню — визначити набір речень, які мобілізують вашу стійкість і підготують вас до оптимістичного мислення. Наступний крок — використовувати їх частіше!

Прикладами можуть бути:

Це можливо і керовано...

Я попрошу допомоги...

Я можу це зробити...

Я вмію себе заспокоїти...

Я можу управляти...

Я знаю свої внутрішні ресурси...

ЗМІЦНЕННЯ МОЇХ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ



Добрі вчинки можуть скасувати дію неприємного стресу. Організм абсолютно протилежно реагує на стрес і на доброту. Під час стресу серце б'ється швидше, підвищується артеріальний тиск, порушується травлення, страждає імунна система, що підвищує ймовірність застуди та інших запалень.

Доброта має сприятливий вплив на зниження артеріального тиску, уповільнення серцебиття, полегшення травлення, зниження ймовірності застуди, тощо. Доброта, як-от допомога іншій людині, також робить нас більш відкритими для інших і навіть допомагає нам відновитися після важкої події.

Більшість вірувань заохочують виявляти доброту та співчуття до інших. Ми можемо бути занадто напруженими, щоб бути добрими до оточуючих, і зазвичай ще важче бути добрим і виявляти співчуття до себе! Ця вправа ставить такі запитання, щоб бути відкритими до доброти та виявляти співчуття до себе:

- На який вчинок ви могли б надихнутися сьогодні?
- Якби ви могли подзвонити собі в будь-який момент свого життя: у який момент ви б подзвонили та які добрі й співчутливі слова сказали б собі?
- Як ви можете відзначити власні досягнення та успіхи?

ЗМІЦНЕННЯ МОЇХ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ



Знати про свої внутрішні та зовнішні ресурси дуже важливо, щоб мати можливість використовувати їх, коли це необхідно. Зіштовхнувшись із труднощами, навчіться негайно думати про те, який внутрішній чи зовнішній ресурс може допомогти вам бути більш стійкими.

Створіть карту власних ресурсів добробуту, намалювавши квітку з сімома пелюстками. Розфарбуйте кожную пелюстку квітки у свій улюблений колір. Далі позначте кожную пелюстку такими напрямками:

- Матеріальний
- Соціальний
- Духовний
- Культурний
- Психологічний
- Емоційний
- Біологічний

Кожна пелюстка квітки представляє одну із областей вашого особистого добробуту. Вони представляють ті аспекти життя, де ми маємо відчувати себе здоровими та задоволеними. Поміркуйте та запишіть приклади речей, людей або діяльності в кожному із семи напрямків, які дають вам позитивне відчуття здорового та гарного самопочуття. Це квітка вашого добробуту.

ЗМІЦНЕННЯ МОЇХ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ



Час від часу корисно подумати про свої ресурси.

Робити це — означає пам'ятати про свою стійкість і нагадувати про неї. Ця вправа для тих, кому може знадобитися розумовий заряд і нагадування про те, що мотивує вас у повсякденному житті. Для виконання вправи знадобиться папір і ручка.

- Спочатку широко розкрийте долоню і пальці. Покладіть руку на аркуш паперу і обведіть її.
- Напишіть на одному пальці **«Я МАЮ»** і перерахуйте імена, людей, зображення, місця, тварин, на яких ви можете покласти у підтримці.
- На наступному пальці напишіть **«Я Є»** і те, чим ви пишаєтесь.
- На наступному напишіть **«Я МОЖУ»** і свої навички та вміння.
- На наступному напишіть **«Я БУДУ»** і все, що ви будете робити, щоб заспокоїти себе у важкі часи.
- Поставте собі великий палець вгору (вподобайку) в кінці вправи!

ЗМІЦНЕННЯ МОЇХ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ



Це може змусити будь-кого напружитися і нервувати, коли зіштовхуетесь з важкими ситуаціями. Це може бути складна подія, заподіяна вам шкода або несприятлива ситуація.

Пригадайте, з якими важкими ситуаціями ви зіштовхувалися раніше у своєму житті, і як ви їх успішно долали.

Зіштовхнувшись з труднощами, ми часто схильні блокувати або просто забути ті попередні успіхи. Використовуйте наведену нижче модель, щоб подумати про те, як вам нагадати про свої сильні сторони та ресурси, та як застосувати їх у сьогоднішні.

Спочатку подумайте про важкий момент або подію в минулому. Далі задайте собі наступні питання:

- Як я впорався/лася з цим і подолав/ла труднощі?
- Як цей досвід може допомогти мені подолати мої поточні труднощі?

ІДУ СПАТИ



Позіхання є ефективним і дуже заразним рефлексом, який відправляє нервовій системі сигнали розслаблення.

Почніть цю вправу, відкривши рот і знявши напругу нижньої щелепи та язика. Потім підніміть піднебіння, щоб у задній частині рота утворилася форма «О». Почніть рухати нижньою щелепою з боку в бік і позіхніть на наступному вдиху, зберігаючи при цьому плечі розслабленими.

Позіхніть пару разів і, якщо вам добре, обережно витягніть руки над головою. Знайдіть хвилинку, щоб побачити, чи ваш розум і тіло почувають себе інакше, ніж перед виконанням цієї вправи.

ІДУ СПАТИ



Вивчіть цю вправу, де ви зосереджуєтеся на розслабленні м'язів усієї голови, щоб уповільнити розумову діяльність, оскільки напруга м'язів у голові супроводжує будь-яку діяльність з мислення. Вправа також дуже ефективна для зняття головного болю, спричиненого напругою.

- Розслабте м'язи на маківці, уявляючи більше простору між кожним пасмом волосся на маківці, вниз по потилиці та з боків шкіри голови.
- Уявіть собі лоб гладким, без зморшок і збільшуйте простір між бровами.
- Дайте очам зануритися в очні западини.
- Розслабте м'язи навколо і за очима.
- Розслабте щоки, щоб були без виразу.
- Розслабте щелепи, щоб губи та зуби ледве торкалися.
- Язик лежить розслаблено, як човен, кінчик язика торкається внутрішньої сторони зубів.
- Уявіть, що простір у горлі розширюється, створюючи місце для проходження повітря при вдиху і видиху через ніс.
- Якщо всередині голови відчувається стиснення, уявіть, що воно розчиняється, як пігулка, повільно у воді.

ІДУ СПАТИ



Напружені очі, шия та плечі заважають розслабитися, що є необхідною умовою, коли хочеться заснути.

Зняти напругу у верхній частині тіла можна, роблячи малюнки потилицею. Ляжте на спину в ліжку, щоб вам було зручно. Тримайте обличчя в нейтральному положенні, звернене до стелі. Ваше підборіддя має бути паралельно матрацу. Якщо шия напружена, може знадобитися трохи витягнути шию.

Помалу закрийте очі і розслабте щелепи. Далі повільно обертайте потилицею, як при створенні каракулів на аркуші паперу. Продовжуйте так робити кілька хвилин, створюючи випадкові малюнки маленькими та великими, не докладаючи жодних свідомих зусиль, щоб рухати головою.

Завершіть рух головою і трохи полежіть, помічаючи, як наразі почуваються шия, плечі та обличчя.

ІДУ СПАТИ



Подяка — це сильне почуття, яке також допоможе вам розвинути стійкість.

Зосередження на тому, за що ви вдячні, також позитивно впливає на ваше фізичне та психічне здоров'я. Це проста, але потужна вправа: радіти позитивним речам у житті. Це важливе нагадування для того, щоб посміхатися тим речам, що у вас є, незважаючи на труднощі, з якими ми всі зіштовхуємося в житті.

Ця вправа також корисна для дітей.

Зосередження на вдячності полегшує засинання, а також покращує психічне здоров'я. Спосіб розумової детоксикації наприкінці дня та покращення настрою протягом певного часу, полягає у тому, щоб практикувати виклик почуття подяки.

Перед сном виділіть час, щоб подумати про день, який щойно пройшов. Виберіть три епізоди, неважливо малі чи великі, які викликали у вас вдячність протягом дня. Зупиніться на цих хороших спогадах і помітьте, як вони наповнюють вас приємним відчуттям вдячності.

Дозвольте всьому тілу наповнитися почуттям вдячності.

ІДУ СПАТИ



Зосередження на зовнішньому об'єкті тренує здатність фокусуватися і бути повністю присутнім. Водночас можна використовувати цю вправу фокусування на об'єкті для того, щоб легше заснути.

Якщо це допомагає вам зосередитися, оберіть предмет, наприклад, невеликий камінь або невеликий м'яч, щоб тримати в руці або між обома руками. Ляжте в ліжку у зручній позі. Помалу закривайте очі і помалу вдихайте і видихайте. Тепер "проскануйте" тіло, дозволяючи увазі рухатися навколо тіла. Зверніть увагу, як одна область за іншою привертає вашу увагу. Далі зосереджуйтесь на об'єкті. Зосередьтесь на відчуттях, що виникають, коли тримаєте м'яч або камінь. Зверніть увагу на вагу, поверхню, текстуру, а також ділянки долонь і пальців, які торкаються об'єкта. Продовжуйте скільки забажаєте або поки не заснете... і, зрештою, будете спати міцно.