

ІНСТРУМЕНТИ, ОВОЛОДІННЯ ЯКИМИ ДОПОМОЖЕ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ

Інструмент 1: ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ

Заземляйтеся під час емоційних бур, звертаючи увагу на свої думки та почуття, уповільнюючись і з'єднуючись зі своїм тілом: *ПОВІЛЬНО ПРИТИСКАЙТЕ СТУПНІ ДО ПІДЛОГИ, ПОТЯГУЮЧИСЬ І ПОВІЛЬНО ДИХАЮЧИ*, а потім *ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ І ВКЛЮЧІТЬСЯ* в навколишній світ. Зверніть увагу не те, що ви можете бачити, чути, торкатися, смакувати і нюхати. Наприклад, *ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ТЕ, ЩО ЗНАХОДИТЬСЯ ПЕРЕД ВАМИ; ЗАУВАЖТЕ, ДЕ ВИ ЗНАХОДИТЕСЯ, ХТО ПОРУЧ З ВАМИ І ЩО ВИ РОБИТЕ*, ЯКОГО КОЛІРУ РЕЧІ НАВКОЛО ВАС тощо.

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 З 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, із 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 ВЛАСНИМ ЦІННОСТЯМ

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 отримують 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 *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.