карточки

ПСИХОСОМАТИКА



60 КАРТОЧЕК ДЛЯ САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Almabella

01

Какие физические ощущения вы сейчас замечаете в своём теле?

02

Можете ли вы определить какие-либо области напряжения или стеснения в вашем теле?

03

Опишите ощущения, которые вы испытываете при глубоком вдохе и выдохе.

04

Какие эмоции вы сейчас ощущаете в своём теле?

05

Есть ли какая-то определённая часть вашего тела, которая кажется вам более живой и энергичной?

06

Как ваш организм реагирует на стресс и какие симптомы вы при этом замечаете?

07

Какие техники заземления помогают вам соединиться со своим телом в трудные времена?

08

Обратите внимание на температуру своего тела. Ощущается ли оно тёплым, прохладным или нейтральным?

09

Исследуйте ощущение контакта ваших ног с землёй.

10

Какие воспоминания или образы возникают, когда вы сосредотачиваетесь на сердцебиении?

11

Просканируйте своё тело с головы до ног. Какие ощущения в теле вы замечаете?

12

Есть ли какие-либо движения или жесты, выражающие ваше текущее эмоциональное состояние?