рабочая тетрадь

НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ САМОУСПОКОЕНИЯ



ДЫХАНИЕ · ЗАЗЕМЛЕНИЕ · МЕДИТАЦИЯ

Almabella

1 ТАБЛИЦА СЕНСОРНОЙ ИНВЕНТАРИЗАЦИИ

Подумайте о своих любимых успокаивающих ощущениях для каждого из пяти чувств. Определение этих персонализированных стратегий может помочь вам создать набор инструментов для самоуспокоения.

ЗРЕНИЕ

Назовите три визуальных образа или сцены, которые приносят вам комфорт и расслабление. Например: безмятежный природный пейзаж, мягкий свет свечей, произведение искусства.

1 _____

2 _____

3 _____

ЗВУК

Определите звуки, которые оказывают на вас успокаивающее действие. Назовите три звука. Например, нежный дождь, расслабляющая музыка, океанские волны.

1 _____

2 _____

3 _____

ОСЯЗАНИЕ

Подумайте об ощущениях, которые приносят комфорт. Назовите три тактильных ощущения. Например: мягкие пледы, тёплая чашка чая в руках, обнимание плюшевой игрушки.

1 _____

2 _____

3 _____

ВКУС

Подумайте о вкусах, которые приносят вам радость или расслабление. Назовите три любимых вкуса. Например: успокаивающий травяной чай, тёмный шоколад, свежие фрукты.

1 _____

2 _____

3 _____

ОБОНЯНИЕ

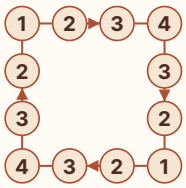
Определите ароматы, которые положительно влияют на ваше настроение. Назовите три любимых запаха. Например: лаванда, ваниль, свежеиспечённый хлеб.

1 _____

2 _____

3 _____

2 ШПАРГАЛКА ПО ДЫХАТЕЛЬНЫМ ТЕХНИКАМ

ТИП ДЫХАНИЯ	ТЕХНИКА	ПРАКТИКА И ПРИМЕЧАНИЯ
Длинный выдох	С силой вытолкните весь воздух из лёгких, а затем позвольте лёгким наполниться воздухом естественным путём. Затем вдохните на счёт 4, а затем выдохните на счёт 6. Повторяйте это в течение 2–5 минут.	Обратите внимание на то, как ваше тело чувствует себя до и после.
Коробочное дыхание 	Вдохните на 4 счёта. Задержите дыхание на 4 счёта. Выдохните на 4 счёта. Сделайте паузу, не дыша, на 4 счёта. Повторите цикл.	Отмечайте любые изменения в уровне стресса.
Львиное дыхание	Вдохните через нос. Широко откройте рот, высуньте язык и вытяните его к подбородку. С силой выдохните и издайте звук льва. Дышите так в течение нескольких минут.	Записывайте любые мысли и ощущения.
Ленивое дыхание 	Представьте перед собой знак бесконечности. Начните с середины и на вдохе мысленно двигайтесь по правой части восьмёрки. Достигнув середины, выдохните, мысленно двигаясь по левой части восьмёрки.	Подумайте о балансе, в который Ленивое дыхание погружает ваше тело.
Пальцевое дыхание	Обведите большой и остальные пальцы вытянутой руки. От основания большого пальца до кончика вдохните; от кончика большого пальца до основания на другой стороне — выдохните. Повторите по всей руке.	Опишите, как ваше тело чувствует себя до и после.

3 ПАМЯТКА ПО ТЕХНИКЕ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

5 вещей, которые вы можете увидеть

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

4 вещи, которые вы можете услышать

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

3 вещи, к которым вы можете прикоснуться

1 _____

2 _____

3 _____

2 запаха, которые вы можете почувствовать

1 _____

2 _____

1 вещь, которую вы можете попробовать

1 _____