

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ. Самовосстановление.

Часть 1

Содержание

1. Как контролировать свои эмоции
2. Упражнения для контроля эмоций
3. АЛГОРИТМ – работа с эмоциями в критических ситуациях
4. Техники самообладания: как быстро успокоиться и взять себя в руки
5. Работа с чувством вины
6. ЧУВСТВО ОБИДЫ
7. Упражнение УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
8. правила эмоционального здоровья
9. Техника простукивания «Таппинг»
10. ЧУВСТВО СТЫДА - ЧТО ДЕЛАТЬ?
11. ПРО ЧУВСТВО ЖАЛОСТИ
12. ПРО ЗАВИСТЬ
13. О НЕНАВИСТИ
14. ПРАКТИКА РАБОТЫ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ
15. О ТРЕВОГЕ
16. ПРО БЕЗИСХОДНОСТЬ
17. ПРО СТРАХ ВЫБОРА
18. ПРО ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ (техники работы)
19. ПРО ДЕПРЕССИЮ
20. Древняя японская техника - снимает тревогу и напряжение
21. ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
22. ДВЕНАДЦАТЬ СЕКРЕТОВ НОРМАЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ
23. Что делать, когда боишься?
24. Методы управления своим эмоциональным состоянием.
25. Пять стульев. Упражнение
26. Упражнения для заземления при тревоге и интенсивных эмоциях
27. КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ - война
28. Техники работ с внешними конфликтами
(упражнения на повышения психологического «иммунитета».)
29. Быстрый антистресс здесь и сейчас
30. ПРАКТИКА - Для поддержки вашего сознания и жизненных ресурсов.
31. Упражнения, помогают защититься : - от обидчиков и обид; - от чувства вины; - от апатии и лени
32. ДРЕВНЯЯ ЯПОНСКАЯ ТЕХНИКА ИСЦЕЛЕНИЯ против тревоги и депрессии (по пальцам руки)
33. ЛУЧШАЯ ТЕХНИКА САМООБЛАДАНИЯ
(«Выставление непрошеного гостя»)
34. МЕТОД ЭКРАНА
35. Сформировать у нас ощущение поддержки (медитация)

- 36 . Техника «Выход из запутанной ситуации» (АРТ терапия)
37. Техники быстрого разрушения проблемных состояний и навязчивости.
38. Как преодолеть психологическую травму? Советы и упражнения
РАБОТА С АФФИРМАЦИЯМИ

1. Как контролировать свои эмоции: основные правила **(по В.Синельникову)**

1. Вовремя остановиться. Важная вещь в самоконтроле – это умение сдержаться и остановиться. Здесь нужно научиться подумать о поступке/слове, а только затем – его сказать или сделать. Очень ценно, когда решение принято грамотно и взвешенно. Прежде чем накричать на человека, что-то ему высказать – сделайте глубокий вдох, который поможет взять себя в руки. Думайте, в первую очередь, головой. Этот этап – обязательная основа для остальных.

2. Умение отстраниться от происходящего. В жизни полно ситуаций, когда люди вымещают злость и остальной негатив на человека. Это может быть как на работе, так и в домашней обстановке. Во многих случаях будет правильней не реагировать на выплеск эмоций в вашу сторону, не стоит отвечать людям тем же. Лучший способ – отвлечение от происходящего. Попробуйте абстрагироваться от ссоры, представьте себе что-то милое и приятное. Тем более, если у вас хорошая фантазия, то все непременно получится.

3. Эффект неожиданности. Представьте себе, что на работе начальник кричит на подчиненного. Казалось бы, самая типичная реакция работника – это растерянность, поиск любых оправданий, либо, наоборот, грубость в ответ. Всего этого, кстати, ожидает начальник, когда повышает голос на работника. А что, если применить экстраординарный выход? Его принято называть «шокотерапией».

После того, как начальник закончит отчитывать, попробуйте отреагировать положительной эмоцией и посмотрите, что будет дальше. Неважно, что именно это будет: четверостишие, комплимент, улыбка

Но шоку начальника не будет предела, а вы сдержите отрицательный выброс эмоций.

4 Метод самовнушения. Не стоит забывать одну простую идею: все, что нас ни убивает – делает только сильнее. Когда в очередной раз вам предстояло выдержать выплеск кучи отрицательных эмоций, думайте о том, что все это лишь укрепляет. Все это значит, что в дальнейшем по жизни вы будете более стойкими, а сломить вас будет очень сложно. Это самое настоящее создание стержня, который по жизни всегда будет вести к успеху. Все это позволит не отступать от принципов, а также усилит самоконтроль над собой.

5Религия. Не забывайте о вере. Многие люди, оказавшись в полном отчаянии совершенно одни, всегда могут обратиться к Богу. Только вера остается с человеком по жизни. В самые безвыходные ситуации именно молитва играет ключевую роль. Сделайте глубокий вдох, забудьте все обиды, обратитесь к Богу, расскажите о всех своих переживаниях. Именно молитва помогает остановиться, обдумать то, что было и будет

совершенно, и принять правильное решение. Помните, что Бог всегда придет на помощь, если к нему обратиться.

6. Спорт. Самый распространенный метод самоконтроля – это физические упражнения.

. Не зря же говорят, что в здоровом теле всегда будет здоровый дух.. Нет ничего проще, чем вставать чуть раньше, чтобы присесть и отжаться несколько раз. Все это добавит энергии, поможет проснуться, а если зарядка войдет в привычку – то физическая форма станет еще лучше.

2. Хобби. У каждого есть любимое увлечение, которое становится отдушиной.. У человека всегда будет занятие, на которое он с удовольствием станет отвлекаться.. Уйдя в любое дело с головой, вы тут же забудете о всех самых плохих моментах.

3. Дыхательные упражнения. Неспроста многие фразы начинают с таких слов, как «сделайте глубокий вдох». Все это непременно помогает сконцентрироваться, а значит – взять себя в руки. Этому можно найти как физическое, так и моральное объяснение. При глубоком вдохе кровь хорошо насыщается кислородом, который попадает в головной мозг. От всего этого увеличивается умственная активность.

4. Заражение эмоциями. Как можно чаще избегайте общения в негативных компаниях. Если вы чувствуете, что люди относятся к вам плохо или заражают негативными эмоциями, то пресекайте это.

Эмоции – это энергия, которая бывает либо хорошей, либо плохой. Не вешайте на себя чужой груз отрицательных чувств.

Больше общайтесь с позитивными и доброжелательными людьми.

Правильное питание. Наша энергия – это еда, топливо для человека. У каждого разный организм, который воспринимает это топливо по-разному. Многие зависят от того, в какое время мы питаемся

те, кто употребляет здоровую пищу, легки на подъем и всегда уверены в себе. Их организм работает как часы, а эмоции всегда под контролем.

5. Отказ от вредных привычек. Курение и алкоголь, да и любые другие вредные привычки – все это зависимость. Многие люди не могут сконцентрироваться, пока не скулят сигарету. Чем меньше в человеке зависимостей – тем больше он свободен. Все это значит, что делать с разумом можно все, что угодно.. Уровень качества жизни улучшится во многом.

2. Упражнения для контроля эмоций

1. Ведение дневника очень помогает, чтобы взять под контроль свои эмоции. Попробуйте сесть перед камином, взять в руки дневник и написать о том, что хорошего произошло за день. Откажитесь от негатива, постарайтесь вписать все то, что порадовало вас и окружающих людей. Спустя время перечитайте все то, что когда-то было написано. Улыбнитесь и вспомните все те приятные моменты, которые случились, ведь они греют душу. Сюда можно отнести отличный пример, когда каждый из нас вел дневник в детстве, записывая все самые романтические истории и переживания. Согласитесь, что перечитывать идеи своего детства очень здорово? Здесь нет места негативу, а писали мы все это с ярким воображением, открытостью.

2. Еще одно – это радость и веселый настрой в ответ на гнев. Допустим, вы с кем-то сильно ругаетесь, слова полны негатива, а обстановка очень накалена. В тот

самый момент, когда наступает пик выплеска эмоций, скажите человеку ту фразу, которую он никак не ожидает услышать. Например, «я тебя очень сильно люблю», «ты-самый лучший в мире друг», «как хорошо, что ты у меня есть» или «ты такой красивый/красивая». Любой конфликт тут же сменится на положительный лад. Такой поворот событий может навсегда убрать все негативные эмоции, которые были еще пять минут назад при разговоре. Кстати, во время семейных ссор этот способ работает безотказно.

3. –выписать все то, что вы ощущаете на листок обычной бумаги.

Поделите его на две колонки, в первую запишите отрицательные чувства, которые вам присущи, а во вторую – те положительные эмоции, которые будут антонимами к негативным.

Такое упражнение поможет заменять отрицательное поведение.

Если вы часто злитесь, то рядом напишите красочный антоним – радость. Если вы раздражаетесь, то – спокойствие.

3.АЛГОРИТМ – действий в критических ситуациях

Задача – при критических ситуациях – включить логику и это **делается внутренним диалогом !**

Мгновенно не реагировать!

1 – когда эмоция начинает подниматься, вы это чувствуете – ВОПРОС – что сейчас происходит? Как только задается этот вопрос – эмоции начинают притормаживаться!

Важно – отвечая – говорить фактами, убирать оценочные суждения. Не использовать прилагательные. ТОЛЬКО ФАКТЫ.

Например – фильм «Джентельмены удачи» - Этот Василий Алибабаевич, нехороший человек, уронил мне на ногу батарею. Падла» - если убрать оценку – получится – Этот В.А. уронил мне на ногу батарею!!!

2 вопрос – ЧТО Я ЧУВСТВУЮ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ

Я боюсь, я в гнев.. Вариант – я обижаюсь не проходит. Либо бей, либо беги

3 вопрос – ЧТО ИМЕННО МЕНЯ ЗЛИТ ИЛИ ПУГАЕТ

Это снижает эмоциональное напряжение – отделяя мнение человека от него самого. Дистанция от ситуации, снижение эмоциональной реакции.

4 – какая концепция, ценность стоит за этой реакцией? Что происходит, чему угроза, что буду защищать. Включаем логику, отсоединяемся от эмоции.

Написали концепцию – надо понять – насколько это важно для меня сейчас? Это реально важно сейчас? Если важно – сигнал – что другому человеку надо донести, что для вас это важно, ценно и вместе искать выход из ситуации. Может быть выбор – нужен ли человек для вас ценный, может уходить от него. Не чувствовать опасности.

5- понять как выразить или прожить эту эмоцию? НАДО ПРОЖИТЬ или вывести ее из тела, иначе – это ведет к психосоматике – способы:

- дыхание, »я в домике«, поговорить с собой, хлопать, выругаться, порычать, стукнуть кулаком, порвать бумагу или нитки, попить воды, кричать, разбить что-то, нарисовать, написать, материться, ежик событий, можно поплакать - способ проживания сильных эмоций для вас лично.

Если не получается сразу прожить эмоцию, УЛЫБАЙТЕСЬ, но потом обязательно проработать и пережить.

Вопрос – что сделать, чтобы меня попустило?

6 – занять позицию. Четко определить - как будете реагировать на ситуацию и что делать. Как еще реагировать? Важно осознавать, что мы ответственны за свои реакции и поведение.

Важно понимать, что могу сделать в этой ситуации. Если могу повлиять на нее – сделать. Что ЛИЧНО Я могу предпринять – личная ответственность.

Если нет – думать – что доступно, выбор действий. Осознавать, что будет при выборе – для здоровья, отношений, Для жизни. Хочется ли такой жизни? Реально я выбираю? Кто будет нести ответственность за мою жизнь?

ЭТО МОЙ ВЫБОР

Если не в силах изменить ситуацию – или выбор поведения другого человека – как повлиять – НИКАК.

Можем ждать изменений от другого. Это ВАША ИЛЛЮЗИЯ.

Перестать критиковать, найти комфортный вид взаимодействия.

4. Техники самообладания: как быстро успокоиться и взять себя в руки

КАК УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ И НЕ НЕРВНИЧАТЬ

Метод первый. Отвлечение.

Очень простой способ: когда вы начинаете злиться и терять контроль, подумайте о совершенно другой, приятной ситуации или моменте. Например, о том, на каком тропическом острове вы хотели бы провести следующий отпуск, или об отличном фильме, который вчера посмотрели.

Результат. Смысл в том, чтобы отвлечь себя от раздражающего фактора. Тогда адреналин не успеет выделиться и все претензии можно будет высказать спокойно, что ускорит разрешение проблемы.

Метод второй. Счёт.

Этот способ очень похож на тот, что советуют психологи: сосчитать до десяти, прежде чем накричать, например, на ребёнка, который не слушается.

Но здесь важно не просто считать до десяти, необходимо ещё и концентрироваться на этом счёте, то есть физически представлять эти цифры, как они появляются и исчезают, уплывают в облака, растворяются в воде, - всё что угодно.

Результат. Появляется возможность не показывать свои неконтролируемые эмоции.

Метод третий. Физический.

Можно помочь себе любыми физическими действиями, которые вы будете делать с силой: сжать-разжать кулаки, похрустеть пальцами. Можно просто покрутить в руках какой-то предмет.

Необходимое условие - зафиксировать своё внимание на том, что вы делаете («я сжимаю кулаки», «я верчу в руках ручку»).

Помогает также замереть и напрячь каждую мышцу своего тела на вдохе и расслабиться на выдохе.

Результат. Вы успокаиваетесь.

Техника дыхания

Она направлена на то, чтобы во время нервного напряжения дыхание вошло в соответствие с состоянием организма. Необходимо дышать часто и глубоко. Сделайте 3-4 глубоких и быстрых вдоха-выдоха. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Потом сделайте на 5 секунд паузу и дышите, как удобно. Затем снова сделайте вдохи-выдохи. Повторите так 3-4 раза.

Результат. В организм попадает много кислорода, и адреналин уходит. А раз нет возбуждающих факторов, человек успокаивается.

Техника пятая

Она связана с небольшими мускульными движениями. Но цель всё та же - снизить уровень адреналина.

На резком вдохе как можно сильнее сожмите кулаки, впиваясь ногтями в ладонь, и резко, без паузы выбросьте пальцы вперёд на выдохе.

Достаточно сделать 10-12 таких движений. При этом думать нужно о том, что вы делаете руками, сконцентрироваться на этом.

Результат. Резкими движениями вы «выжигаете» адреналин. Сосредоточение на движениях и дыхании помогает отвлечься от тревожных мыслей.

Находите во всем решение, даже в таком, казалось бы, простом упражнении. А потом, применяйте его в жизни, что вам очень поможет.

Не стоит никогда отчаиваться, какая бы это ни была жизненная ситуация.

Не за горами тот день, когда, посмотрев в зеркало, вы увидите не озлобленного на жизнь неудачника, а перспективного, доброжелательного и успешного человека, который уж точно умеет управлять собой и своими эмоциями

5.Работа с чувством вины

1. Переосмысление себя.

Вы должны понять свои истинные желания, осознать совершенные ошибки. И эти желания и поступки должны быть приняты вами. Не стоит пугаться своих устремлений. Чем больше вы от них убегаете, тем сильнее будет развиваться чувство вины.

2 –если есть возможность - обратиться за помощью к родственникам или друзьям.

Выскажите им все, что вас грызет.

Они объяснят вам, что чувство вины уже в прошлом, что не стоит заикливаться на нем, нужно жить дальше и идти вперед.

3. Задайте себе Простой вопрос: «Зачем я продолжаю себя мучить?»

если вы продолжаете ощущать себя виноватым уже после этого вопроса, то вы просто сами задерживаете вину.

Часто чувство вины связано с умением прощать.

Многие люди предъявляют к себе высокие требования и неспособны простить самих себя.

Относитесь к себе помягче, если и это не помогает, то потребуйте простить себя.

4 - Постоянное чувство вины культивируется *негативным мировоззрением*.

Если человек всегда видит мир в черном цвете, то он хуже начинает относиться к себе.

Стоит изменить отношение к жизни, посмотреть на мир с другой стороны, чаще улыбаться и видеть прекрасное в окружающем.

Тогда чувство вины будет постепенно исчезать.

И ЕЩЕ:

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОСТОЯННОГО ЧУВСТВА ВИНЫ, НУЖНО:

- Разобраться, чувствуете ли вы вину за свои поступки, в которых на самом деле не виноваты.
- Признать, что нет идеальных людей. Многие пытаются соответствовать стандартам, не достигая которых разочаровываются в себе, и несут эту вину с одного дня на другой.
- Нужно помнить, что вы не должны оправдывать чьи-то ожидания. Нужно развиваться и быть лучшими не за кого-, а самого себя.
- Не берите на себя вину за чувства других.
Например, если вы находитесь с человеком из-за того, что боитесь обидеть ее своим отказом, тем самым вы разрушаете и свою жизнь, и ее. Вы не можете отвечать за то, как воспримут ваши слова или действия другие люди.
- Не брать на себя вину за поступки других.
Если кто-то принял определенное решение, даже благодаря вашей совету, помните, что только он отвечает за свои поступки.
- Ошибки – это нормальное явление.
Если человек не ошибается – она не развивается и не учится, поэтому не стоит чувствовать себя виновным за каждый неверный шаг.
- Заменять вину ответственностью.
Часто вину нам навязывают с детства «если ты не уберешь комнату, значит ты меня не любишь» и т.д.
Это может заставить человека чувствовать себя виновным и это закладывается в нашем подсознании.
Взрослый человек должен нести ответственность за свои же поступки, а не вину и угрызения совести.
- Часто люди манипулируют чувством вины.
Если кто-то уверяет вас, что вы перед ним виноваты, это может быть манипуляция для личной выгоды. Поэтому нужно отстаивать свое мнение.
- Помочь избавиться от постоянного чувства вины можно с помощью специалиста, или самостоятельно найти различные методы.

- Например, запишите свои ситуации на листочке, подумайте над каждым пунктом и затем сожгите этот листок.

Работать над собой можно в любом возрасте, для этого нужно желание! Чувство вины нельзя полностью убрать, но работая с ним мы не будем больше тратить на него много энергии.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ ЕСЛИ ТЫ НЕ ВИНОВАТ

Очень часто на самом деле человек может быть не виновной в той или иной ситуации. Поэтому нужно обратить внимание на следующие правила:

1) Перестать постоянно оправдываться.

Когда вас будут в чем-то обвинять, подловит себя, когда вам захочется себя виправдвты и постарайтесь сдержать себя любым способом. Вас уже обвинили, поэтому не нужно перед этим человеком оправдываться, эти оправдания и так не примут.

2) Не идеализируйте. Не имеет столовая людей, поэтому бессмысленно к этому стремиться.

3) Научитесь говорить другим “нет”. Сказать “нет” это не значит полностью отказать, вы просто можете всегда перенести определенное предложение на тогда, когда вам удобно, не жертвуя своими потребемы.

4) Не реагируйте на манипуляции людей. Очень часто мы испытываем чувство вины после чьих-то слез, обид, нервов и т.д. просто учитеь не реагировать на такие манипуляции.

5) Любите себя и учитеь прощать себя. Все делают ошибки. Поэтому не нужно себя постоянно винить, а исправляйте это. Вина это же агрессия на себя, зачем вредить самому себе?

6. ЧУВСТВО ОБИДЫ

Причины, обид на окружающих.

1 – манипуляция, причем осознанная. Человек сознательно «надувает губы», чтобы вызвать у другого чувство вины.

2 – неумение прощать. ее тоже можно назвать манипуляцией, только неосознанной.

В этом случае человек зачастую сам не понимает, зачем он обиделся. Просто обиделся – и все. Но зато он очень хорошо знает, как обидчик может загладить свою вину.

3 – обманутые ожидания.

люди становятся обидчивыми в состоянии стресса, депрессии, ссоры с близким человеком.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Обиды не будет, если мой ум перестанет:

1) строить нереальные ожидания,

- 2) если отказаться оценивать поведение другого, то есть сравнивать другого человека с моими ожиданиями,
- 3) разберитесь – причину обиды – вести дневник (например) ,
- 4) смотрите на жизнь позитивно
- 5) цените свое время и энергию
- 6) занимайтесь спортом и любыми нагрузками тела
- 7) учитесь, читайте, переключайтесь

Чтобы научиться отстраняться от обид, нужно понять:

1. В этом мире никто, ничего никому не должен. Живущие под девизом «мне должны» — будут разочарованы, обижены. Жизнь будет «обламывать», постоянно и сильно бить....

2. Люди — несовершенны, и ты тоже, поэтому ошибаются ВСЕ. *Каждый, по рождению имеет право на ошибку, ведь он учится!*

ТЕХНИКА - как перестать себя накручивать

Накручивание — одна из самых главных причин несчастья. Негативные мысли и переживания могут создать проблемы, которых даже никогда не было.

Большинство мрачных сцен, которые мы визуализируем в нашем сознании, основаны на страхе и беспокойстве и не помогают нам, хотя мы считаем, что чрезмерное обдумывание чего-либо приносит пользу.

На самом же деле мы обманываем сами себя, ведь стоит только начать думать и остановить поток негатива в голове трудно будет **ОСТАНОВИТЬ**

как перестать себя накручивать:

1 Остановитесь и сосредоточьтесь на позитивном прямо сейчас

В нашем обществе уже давно преобладает негативное мышление. И пора начинать “переключаться” только на хорошие мысли. Сделать это просто – переключите внимание на то, что делает вас счастливым или за что вы благодарны.

Раз за разом вы будете замечать, что позитивных мыслей становится больше. Конечно, это длительный процесс, ни в коем случае нельзя останавливаться.

Это поможет вам начать чувствовать себя более спокойным. Со временем вы перестанете себя накручивать, так как больше не будете уделять столько внимания негативу, сколько уделяли раньше.

2 Повторяйте позитивные слова (аффирмации) в течении всего дня

Обратите внимание на свой мозг прямо сейчас ... какие мысли крутятся у вас в голове?

Скорее всего, вы заметите, что большинство ваших извилин занято обдумыванием того, что вам нужно делать сегодня, или того, что кто-то разозлил вас.

Возможно, ваши мысли наполнены унижительной самокритикой по любому поводу. Ни в коем случае нельзя допускать таких мыслей!

Хотя, с таким негативом вокруг нас поддерживать последовательное позитивное мышление не всегда легко. Тем не менее, вы можете фактически противопоставить негативные, вызывающие стресс мысли простыми, подбадривающими вас словами.

Каждый раз, когда вы чувствуете тревогу, проговаривайте успокаивающие слова, такие как:

“Спокойно. Все хорошо”. Вы можете представить приятные образы, такие как легкий ветерок на берегу моря, где вокруг нет абсолютно никого, а только царит покой.

Слова имеют большое значение и силу, поэтому используйте их в своих интересах, когда чувствуете усталость.

3 медитируйте(если умеете)

Когда вы медитируете, вы останавливаете поток мыслей, буквально бомбардирующих ваше сознание каждую секунду, и вместо этого переходите в пространство, где царит спокойствие и умиротворение.

Несмотря на то, что во время медитации мозг работает так же, как и в остальные время, многие люди чувствуют, что их мысли замедляются и они могут чувствовать себя намного легче, просто контролируя свое дыхание лёжа с закрытыми глазами.

Медитация просто расслабляет тело, что помогает справляться с ежедневными проблемами.

Если вы хотите больше покоя в своем уме и жизни, начните медитировать. Сядьте поудобнее и начните сосредотачиваться только на своем дыхании. Делайте это по крайней мере по десять минут в день на ежедневной основе. Вы обнаружите, что позитивное мышление становится реальнее.

4 Живите здесь и сейчас

Забудьте о поручениях, которые вы должны выполнять завтра после работы, или о счетах, которые вы должны будете заплатить на следующей неделе, или о неопределенности вашего будущего, до которого вы еще не добрались.

Когда вы позволяете подобным мыслям царить в вашей голове, это может вызвать большой дискомфорт в организме и даже привести к тревоге, депрессии, хроническому стрессу и другим серьезным проблемам. Чаще всего беспокойство вызвано тем, что мы живём будто в другом времени, размышляя о проблемах и ошибках прошлого или о трудностях будущего.

В такие моменты всегда возвращайтесь в сегодняшний день и живите в эту минуту.

Позволяя себе просто наблюдать и “течь от одного момента к другому”, как вы это делали в детстве, вы снова поймете, что значит чувствовать истинное спокойствие.

5 Поезжайте на природу

Природа — идеальный способ успокоить напряженный ум. Вы можете выехать за город на выходных или просто прогуляться во время обеденного перерыва в соседнем парке.

Если у вас нет таких возможностей, то подумайте о планировании отпуска, когда вы сможете отправиться как можно дальше от шумных улиц и торговых центров.

Помните, что природа не борется с жизнью, и вам тоже не обязательно идти против течения. Не увлекайтесь мелочами материального мира, потому что вы не найдете счастья в деньгах и материальных благах.

По правде говоря, спокойствие и умиротворение уже находятся в вашем сердце и наша планета может помочь вам возродить это состояние, отвлекая от потрясений и эмоциональных нагрузок современного ритма жизни.

7. Упражнение УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

(для снижения уровня рассеянности, улучшения внимания и концентрации)

1. Быстрый счет от 100 до 1.
 2. На каждую букву алфавита назвать слово или образ.
 3. Быстро назвать по 20 мужских и женских имен.
 4. Назвать 20 существительных на какую-то букву.
- Самое главное - все упражнения делать **быстро и без пауз**.

8. правила эмоционального здоровья

1. Носите цветную одежду!

Люди, которые носят исключительно черного цвета одежду, как правило, страдают от так называемой травмы "отвергнутого". Тем самым они словно пытаются уменьшить степень испытываемых ими страданий, ведь черный цвет "отрезает" возможность почувствовать окружающий мир. Но они забывают об одном: другие люди тоже не могут почувствовать их.

2. Пейте больше воды!

Напоминаем вам, что разные виды жидкости, употребляемые вами в течение дня, не входят в два литра воды, которые вы должны выпивать ежедневно. Это должна быть именно чистая природная вода, которая способна помочь вам очиститься от кислоты, вырабатываемой сейчас практически всеми продуктами питания.

3. Будьте внимательны к собственным мыслям!

Помните, вы никогда не сможете контролировать то, что говорят или во что верят другие люди. Но вы можете принять решение стать хозяином своих собственных мыслей и, следовательно, своих слов, которые всегда являются отражением вашего мышления.

4. Найдите время для полноценного сна!

Будет здорово, если перед сном вы решите погрузиться в воодушевляющее чтение, которое повышает ваши вибрации любви и самоуважения. Если же вам все-таки сложно уснуть из-за повышенной активности вашего ума, поднимитесь и запишите все, происходящее в вашей голове. Когда вы снова будете ложиться спать, визуализируйте только свои желания, но ни в коем случае не текущие проблемы.

5. Замечайте прекрасное!

Чтобы окружить себя красотой, вовсе не нужно тратить целое состояние. Пройдитесь по дому и оцените, что красивого вы находите в каждом предмете. Думаю, вы быстро убедитесь в том, что "красивый" вовсе не всегда означает "дорогой". Чтобы видеть красоту, нужно быть восприимчивым к красоте. Развивайте в себе это качество!

6. Не воспринимайте жизнь слишком серьезно!

Это означает научиться отпускать, больше смеяться и не быть таким серьезным. Уметь отпускать - это значит продолжать чувствовать себя хорошо, даже если полученные результаты не соответствуют вашим ожиданиям. Все контролировать невозможно!

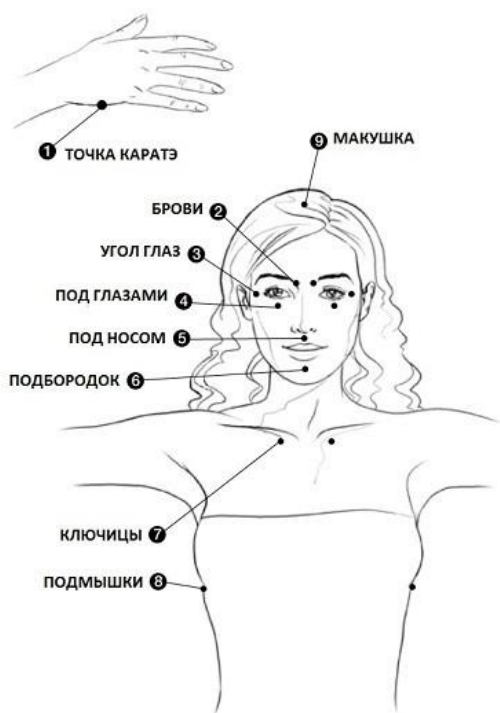
7. Никогда не опускайте руки!

Помните, если ваше желание не исполняется, значит, вас ждет нечто лучшее. Так что скажите себе, что в жизни не бывает провалов или ошибок, бывает только опыт, который помогает познать себя.

9. Техника простукивания «Таппинг»

В процессе **простукивания** мы стимулируем и возбуждаем нашу нервную систему, и поднимаем на поверхность запертые глубинные чувства, подсознательные убеждения и программы и освобождаемся от них. Получается, что, используя **технику простукивания**, мы решаем проблему в самом ее корне.

Таппинг – простукивание кончиками пальцев по точкам меридианов



Техника имеет две основные особенности:

1. это концентрация на проблеме
2. простукивание определенных точек акупунктуры на теле.

Простукивание удобнее всего проводить двумя пальцами любой руки – как вам удобно. Можете даже стучать двумя руками одновременно.

Простукивать точки следует по кругу, одновременно проговаривая вслух определенные фразы и предложения. Точки, которые следует простукивать, вы видите на изображении.

Начинается простукивание с точки в начале брови, потом уголок глаза, под глазом, под носом, в центре подбородка, точка на ключице (2-3 см от центра вправо или влево – не важно), точка под рукой (4 пальца от подмышки вниз) и заканчиваем круг точкой на макушке, там где темечко у детей.

Также процесс простукивания включает точку, расположенную на ребре ладони (так называемая точка каратиста). Сколько раз вы будете стучать по точке – не важно,

сделайте это несколько раз. Само простукивание похоже на то, как мы энергично печатаем на клавиатуре или легонько барабаним по столу.

Это делается примерно 7 раз, но, по сути, вы отталкиваетесь от своих внутренних ощущений.

Со временем вы будете чувствовать, когда надо переходить к следующей точке. Постукивая по точкам, вы повторяете суть проблемы (желательно вслух).

Можно поругаться при этом, можно позлиться, если ситуация вас сильно раздражает.

Например, «У меня снова болит голова» - переходим к следующей точке: «у меня снова болит голова», следующая точка: «эта головная боль меня просто достала», следующая точка: «почему она все время болит, это просто невозможно»... и так далее.

Перейдём к конкретному примеру.

Для первой несложной пробы я вам предлагаю простукивание эмоций и чувства, связанных со стрессом, который получают многие люди на работе – в общении с руководством, клиентами, поставщиками, сотрудниками.

Определите как можно конкретнее, что вас волнует, страшит, печалит, раздражает на работе.

И после этого оцените по 10-бальной шкале силу ваших чувств и эмоций.

0 значит, что это для вас вообще не проблема, оценка 10 значит, что вы вне себя от обуреваемых вас чувств и эмоций.

Если оценка ниже 6, я предлагаю выбрать другую ситуацию, чтобы было с чем эффективно поработать.

А теперь начните стучать по точке каратиста на ребре ладони и повторять фразу:

«Не смотря на то, что я испытываю сильный стресс на работе, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя. Не смотря на то, что я испытываю сильный стресс на работе, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя. Не смотря на то, что я испытываю сильный стресс на работе, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя».

А теперь продолжайте простукивание по кругу, начиная с точки в начале брови, и просто говорите о том, что вы чувствуете, на каждой новой фразе передвигаясь на следующую точку.

Этот стресс на работе беспокоит меня

Этот стресс на работе действительно беспокоит меня

Этот стресс на работе уже давно беспокоит меня

Я так сильно устаю на работе

Так много напряжения

Оно выжимает из меня все соки

Я чувствую себя изможденной

Напряжение на работе сковывает меня и беспокоит

...Продолжайте своими словами... Сделайте несколько раундов, простучите несколько кругов...

А теперь глубоко вдохните и снова вспомните ситуацию на работе и оцените ее по 10-бальной шкале.

Бывает так, что оценка повысилась, бывает, что понизилась.

Это не имеет значения, техника работает в любом случае.

Главное, что вы взбудоражили свои чувства и эмоции сейчас.

Если в процессе простукивания ваши эмоции усиливаются, это значит, что до этого момента вы подавляли их в себе, не признавали, закрывались от них.

Поэтому продолжайте простукивание, и вы увидите, как эти эмоции после усиления начнут уходить.

Желательно продолжать это простукивание до тех пор, пока вы не почувствуете, что интенсивность эмоций упала до 0 баллов.

10. ЧУВСТВО СТЫДА - ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Не давать советов «А ты попробуй им сказать, что...».

Не выказывать жалость или сочувствие из позиции сверху «Ммм бедный ты мой.. эх они тебя.. Ну, ничего, ты сильный — справишься»... Реальные чувства тут не задействуются. Контакта нет, и совет будет воспринят как отвержение: «иди, и исправься».

Жалость — как отвержение по форме «экий ты неудачный получился, ну ничего, и тебя вылечим».

2. Отрицание «Не следует испытывать такие чувства», «В этом нет ничего стыдного».

Эти фразы сами по себе стыдят, так как сообщают человеку, что то, что он испытывает — неправильно, ненормально.

А он и так пришел со своей «неправильностью», которой и стыдится!

3. Не успокаивать, не разубеждать: «Ничего страшного, тебя никто не осуждает».

В этом присутствует нотка высокомерия — мол, мы-то знаем, что это не стыдно, и вообще, наверное, нам ничего не стыдно!

человек, отрицающий чувства стыда — это очень стыдящая фигура для любой группы людей, — его наличие усугубляет стремление к самоизоляции, одиночество, разделение, избегание контакта.

Что будет целительно:

два послания.

«У меня тоже есть опыт стыда и я представляю, что ты чувствуешь».

«независимо от того, разделяю ли я, поддерживаю ли то, что ты сделал, — я все равно остаюсь с тобой рядом, я помню кто ты для меня, и готов говорить на волнующую тебя тему».

чтобы избавиться от стыда — нужно наладить контакт!!!

11. ПРО ЧУВСТВО ЖАЛОСТИ

Жалость – это эмоциональный отклик на беспомощность другого, когда у него нет ресурсов справиться с ситуацией, и то, что нужно – стать на какой-то момент ему опорой.

Жалеть или не жалеть?

Конечно, чувство жалости – нужное и важное. Просто проявлять его надо правильно.

Жалость должна поддерживать и помогать.

В положительном варианте она не позволяет зачерстветь и стать безжалостным.

И помните, что порой за жалостью скрываются другие мотивы, которые, чаще всего, создают проблемы и мешают жить счастливой, полноценной жизнью.

Научитесь понимать эти мотивы и взаимодействовать с ними

Действие из жалости – **это всегда передача своих сил** (эмоциональных или физических) другим людям,

РАБОТА с жалостью

1 - Воспитание самодостаточности

В обществе всегда найдется человек, который станет давить на жалость и всячески пытаться обратить на себя внимание.

Знайτε: перед вами скрытый манипулятор. Он просто ищет возможность построить для себя уютную зону комфорта и заставить других бесконечно жалеть его.

Воспитывая в себе самодостаточность, мы учимся не реагировать на проявления даже самой искусно организованной манипуляции.

ничи негативные установки уже не могут вывести нас из внутреннего равновесия. К такому состоянию и нужно стремиться. Лучше проявлять к людям действительное участие, делиться с ними секретами своего успеха, тогда они будут благодарны от души.

2 - Предложите реальную помощь

Что это значит? Зачастую люди, которые бесконечно жалуются на жизнь, в действительности и не хотят ничего менять.

Предлагая таким людям реальную помощь, вы сразу сможете понять, чего они действительно хотят. Манипуляторы же, которые только тем и занимаются, что давят на жалость, не хотят меняться, поэтому отвергнут настоящее участие и помощь.

3 - Выстраивание личностных границ

Выстраивание личностных границ поможет вам отгородиться от разрушительного влияния манипуляторов, сделаться невосприимчивым и энергетически сильным.

Как это правильно организовать? Помогут занятия йогой, различные дыхательные упражнения, медитации.

Главное, что следует уяснить: вы должны быть в этот момент полностью сосредоточены на самом себе, а не на другом человеке.

Личностные границы подразумевают наличие свободной воли и желания действовать себе во благо.

4 - Воспитание ответственности

Принятие ответственности подразумевает, что вы не станете больше позволять другим людям активно влиять на ваше мироощущение.

Личность, которая твердо знает свои ценности, никому не позволит себя сломить. Это не значит, что теперь нужно сделаться бессердечным к другим людям, проявлять черствость и безучастность.

Просто имейте **смелость** обозначить свою индивидуальную позицию, добейтесь того, чтобы окружающие люди ее уважали.

Когда же вы просто искренне хотите помочь человеку и делаете это с добрым сердцем, помощь пойдет только во благо.

Важно не то, что мы испытываем, а как поступаем в соответствии со своими ощущениями: умеем ли уважать свободу другого, позволяем ли ему быть самим собой.

12. ПРО ЗАВИСТЬ

В чем причины зависти

1 - МОТИВЫ зависти много, но чаще всего среди них встречаются:

- неудовлетворённость;
- потребность в чём-либо (материальная сторона);
- недовольство;
- отсутствие личных достижений.

2 — заниженная самооценка. Когда человек замечает, что другие достигают высот, у него возникает чувство, что его таланты, внешность или умственные способности далеки от идеальных.

Нежелание развиваться и стремиться к достижению своих целей заставляет человека разочароваться в собственной жизни.

В этом случае завистнику необходимо перестать анализировать чужую жизнь, и как можно скорее заняться своей.

3 - Иногда причины зависти кроются в детстве.

Если родители часто ругают ребенка из-за плохих оценок и ставят ему в пример отличников, со временем у него возникает мнение, что одноклассники намного умнее, чем он.

А мы помним – установка родителей – «Любовь нужно заслужить!»

В связи с этим у него возникают комплексы, которые дают о себе знать уже в более сознательном возрасте.

Вспоминая картины детства, человек постоянно будет думать, что его друзья или коллеги достигают большего благодаря более высоким умственным способностям

Согласно психологии, зависть — это проявление слабости и неуверенности в себе. Во всех религиях мира это чувство относили к числу смертных грехов.

Как работать с чувством зависти.

1 - важно принять тот факт, что оно вообще существует у человека.

Осознание этого – почти половина решения проблемы.

А вот отрицание проблемы может запустить ситуацию.

Потом можно будет разобраться в клубке сложных и запутанных чувств уже только с психологом или психотерапевтом.

2- нужно разобраться с истоками возникновения этого чувства.
Нужно выявить причину того, что вызывает зависть.

Так, это могут быть или карьерные успехи других людей, или хорошие личные и семейные отношения, или даже внешность другого человека.

А затем уже можно подумать, почему же эти достижения или качества не появляются у вас.

Может, другой прикладывает больше усилий для достижения карьерных высот, бросил карьеру ради сохранения семьи или усердно занимается вопросами своей внешности?

Важно оценить всю ситуацию объективно, рассматривая свои возможные недостатки: лень, безынициативность, слабую волю и т.д.

3 - нужно постараться представить себя на месте того человека, который вызывает зависть.

Причем представить себе его жизнь полностью, а не только те сферы, которые вызывают чувство зависти

- его самочувствие. Здоровье (возможно здоровье страдает от перенагрузок, которые ведут к успеху)
- отношения в семье, с родными (нет времени на заботу)
- его отношение к себе (сутками думает о диетах и новых связях и почти забыл друзьями)

Ничего не дается просто так

В дальнейшем при появлении в мыслях малейшего чувства зависти нужно тут же желать человеку добра.

4 - не пытайтесь оправдаться, приводить какие-либо доводы в свою защиту; если вы захотите дать отпор завистнику, то просто потеряете силы и жизненную энергию.

С любителями интриговать и распространять слухи лучше держать дистанцию, при этом и совсем игнорировать их не стоит, иначе вы получите еще большую волну негативных эмоций.

С завистниками лучше общаться на отвлеченные темы, которые не затрагивают вашу личную жизнь и материальную сферу.

Не выносите на всеобщее обозрение «предметы зависти», окружающим и друзьям в соцсетях не обязательно быть в курсе всех ваших достижений, вашего благополучия, семейных радостей.

Счастливые моменты разделяйте только с самыми близкими людьми!

Не торопитесь делиться своими радостями с подругой, которая переживает серьезные проблемы и нуждается в помощи. Лучше повременить и подождать пока подруга не решит свои проблемы.

Помним – счастье любит тишину

5 - конечно - самоанализ и постоянный контроль:

- мыслей;
- эмоций;
- негативных желаний.

НО главное – мысль - если у кого-то получилось добиться цели, значит, получится и у меня (ведь мысли материальны).

Важно научиться в дальнейшем **не сравнивать себя с другими.**

Единственный, с кем нужно сравнивать себя, – это вы в прошлом.

Всегда будут существовать люди, которые успешнее нас, красивее нас, богаче нас и знаменитее нас.

Но это не значит, что мы плохие.

Это значит, что наши положительные качества и особенности заключаются немного в другом.

И если вы выполнили какой-то пункт своего личного плана, поставьте себе мысленно «галочку», что вы это сделали, почувствуйте гордость за себя, и принимайтесь за дело для следующей «галочки»!

И еще:

1 — Не кормите свою зависть

2 — Избавьтесь от чувства справедливости

3 — Желайте людям добра

Учитесь радоваться чужим успехам, а не страдать из-за них.

4 — Делайте комплименты

5 — Думайте о развитии!

6 — Будьте готовы нести ответственность за путь, который избрали

13. О НЕНАВИСТИ

Ненависть – это очень сильное негативное чувство

Оно соединяет в себе душевную боль, злость, обиду и другие разрушительные эмоции. Психология ненависти такова, что человек может подавлять ее, глушить, но в определенный момент жизни она вспыхивает с новой силой.

Достаточно малейшего толчка, чтобы «разбудить» эмоции.

Одно из **возможных последствий ненависти к себе** – это настоящая депрессия, и – пустая жизнь.

Признаки ненависти к себе

Угнетенное настроение часто бывает первым «тревожным звоночком» заниженной самооценки, что в свою очередь порождает неприязнь к себе как к личности и в следствии этого человек начинает со временем себя ненавидеть.

Социологи при сотрудничестве с психологами выявили признаки того, что человек испытывает к себе неприязнь:

1. Вы постоянно заставляете себя что-то сделать, то, что не по нраву.

2. Вас не устраивает порядок жизни – не нравится окружение, семья, работа... Все вызывает лишь злость и раздражение.
3. Человек перестает заботиться о собственном благополучии и думает лишь об остальных, издевательски относясь к собственному будущему.
4. Личность становится критично относиться к себе – даже хорошая фигура и привлекательная внешность становится в отражении зеркала, по субъективному мнению, уродливой.
5. Вы перестаете следить за питомцем, он голоден и не ухожен, а также все в доме вянет. Человек, равнодушный к себе, разрушает весь мир вокруг – нет чистоты в доме, уюта и тепла.
6. Ненавидящий себя индивид не может выражать точно свои мысли, его поведения и поступки необоснованны.
7. Неприязнь к себе выражается с помощью увечий – наносятся ножевые ранения, которые могут привести к суициду или просто тело покрывают ранами.

КАК РАБОТАТЬ С НЕНАВИСТЬЮ:

прежде, чем осознать, почему мы ненавидим, необходимо задаться вопросом: а кого мы любим?

Кто нам нравится?

Какого человека мы сможем уважать?

Симпатичны ли нам эгоисты?

А люди достаточно умные и достаточно сильные, игнорирующие наши интересы – они нам нравятся?

Нравятся ли нам люди, которые не отвечают нашим интересам и мешают нам в жизни?

А ведь в этой жизни никто нам ничего не должен, но многие из нас ждут от других людей больше, чем от себя лично, а в случае, если ожидания не оправдываются, мы начинаем ненавидеть таких людей.

Ненависть у человека выражается во внутреннем его бунте, который возникает из-за внешних неприемлемых обстоятельств

Не выплеснувшаяся агрессия в виде ненависти разъедает внутренний мир человека, деформируя его психику.

- мы меняемся с течением времени.

Личность подвергается трансформации, человек самосовершенствуется – взгляните на обидчика с другой стороны. Возможно, он давно изменился в лучшую сторону.

Учитесь сохранять спокойствие

14. ПРАКТИКА РАБОТЫ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Дыхательная практика- Как избавиться от негативных эмоций

Курс: 4 сеанса.

Для контроля параметров вам понадобится ручка и листок бумаги размером с тетрадный лист (его хватит на все сеансы)

Сеанс 1.

- Сядьте в удобное кресло и расслабьтесь.
- Сделайте **одно** полное дыхательное движение (глубокий вдох и полный выдох)
- Выдохнув насколько возможно полно, задержите дыхание и не дышите до возникновения значительного дискомфорта. Длительность задержки контролируйте мысленным счетом по образцу: и раз, и два, и три (и т.д.)

Следите за тем, чтобы тело при этом не напрягалось, а наоборот, было предельно расслабленным.

- Когда задержка будет уже невозможной, сделайте **2** полных дыхательных движения (вдох-выдох-вдох-выдох)
- Снова задержите дыхание и держитесь столько, сколько можете – постарайтесь продержаться хотя бы на секунду дольше, чем в первый раз, и
- сделайте **3** полных дыхательных движения и снова задержите дыхание до значительного дискомфорта.

Стремитесь продержаться без дыхания хотя бы на 1-2 секунды дольше, чем при 2-ом подходе, и сделайте **2** полных вдоха и выдоха с последующей максимальной задержкой и, считая, опять стремитесь к увеличению времени без дыхания.

- Последний подход содержит **1** полное дыхательное движение и максимально возможную задержку дыхания.

Сеанс окончен. Запишите длительность задержки по всем подходам и сохраните записи до следующего сеанса. (Эти записи можно делать во время сеанса, в период дыхания между задержками) .

1. Как эмоции связаны с пальцами

1. Большой палец

Эмоции: тревога, депрессия, заботы и беспокойство.

2. Указательный палец

Эмоции: разочарование, страх и спутанность сознания.

3. Средний палец

Эмоции: нерешительность, гнев, раздражительность.

4. Безымянный палец

Эмоции: негатив, печаль, страх быть отвергнутым, горе.

5. Мизинец

Эмоции: тревога, нервозность, низкая самооценка.

Можно просто массировать пальцы, когда испытываете данную эмоцию.



15. О ТРЕВОГЕ

ПРИЗНАКИ тревоги – еще раз

Ещё раз повторю признаки тревоги, потому что времена такие, что стоит помнить их, как обеденную молитву.

Чем тревога отличается от страха?

Принято считать, что страх предметен и более конкретен (мы примерно понимаем, чего именно боимся - собаки, скандала, бомбежки, одиночества).

И мы лучше осознаем его.

Когда мы говорим "мне страшно" или даже "мне тревожно" - это может быть никакая не тревога. Мозг просто трезво оценивает риски.

Тревога ощущается как напряжение.

В голове, в шее, во всем теле.

Ощущение окаменевших плеч, которые тянутся к ушам, и головы, вжатой в плечи - это она.

Лоб, стянутый ремнем.

Губы и челюсти, постоянно сжатые до спазма.

Часто, чтобы "поймать" тревогу, нужно раз за разом специально проверять, в каком состоянии плечи-спина-лицо-челюсти.

Потому что фоновое это напряжение организм просто перестает замечать.

Как мы привыкаем к фоновому звуку дрели из соседней квартиры, если она работает неделями.

Поверьте, если дрель включают месяц днём и ночью - она становится привычным малозаметным шумом.

Вот тревога - это наша дрель в соседней квартире.

По каким телесным проявлениям тревогу можно узнать?

✓ по мышечному напряжению, частым болям в спине, а иногда - мелкому дрожанию мышц, одновременно перевозбужденных и очень уставших

✓ по сухости во рту, когда бывает трудно глотать

✓ по тому, как часто хочется в туалет

✓ по тому, что мы в принципе плохо чувствуем тело. Может возникать лёгкое головокружение, тело кажется не до конца реальным, мы не уверены в его контурах, а руки и ноги слегка немеют

✓ по вихрю мыслей в голове, когда кажется, что "мозг горит"

у тревоги есть и не такие очевидные признаки.

Например:

✓ когда мы бесконечно пытаемся контролировать близких. Во всем. В самых ничтожных мелочах. Чем они позавтракали, когда и с кем встретились, как вытирают попу - по часовой стрелке или против?

✓ и дико злимся на них, естественно, когда наши попытки контроля проваливаются. Когда они опоздали на две минуты. Или не ответили на наш звонок немедленно. Или забыли купить хлеб, а мы просили. И не можем простить им ни малейших ошибок.

✓ и одновременно чувствуем, как мы от них устали и как же они все бесят. Вообще ощущение, как будто мы изо всех сил держим землю на собственной шее, а остальные неблагодарны и не замечают этого - это она, родненькая, тревога.

✓ когда мы пугающе забываем все - кому собирались позвонить, зачем открыли холодильник, зачем пришли в комнату, что обсуждали на совещании, куда положили телефон. Переутомленный и перевозбужденный мозг раз за разом даёт команду - это неважно, неважно, неважно, это нет смысла запоминать, не будем.

✓ как следствие, мы и делать ничего не можем, хватаемся за много дел одновременно, а потом замираем. В голове круговерть, расставить приоритеты невозможно, так что организм на всякий случай впадает в паралич.

✓ постоянное чувство бессилия и беспомощности - тоже один из спутников тревоги.

✓ мы не в состоянии услышать чужую точку зрения, просто физически не в можем, потому что в голове нет под нее пространства. Там все занято этим тревожным напряжением и дребезжание. И любое чужое ощущается как враждебное. И мы готовы с вилами в руках защищать свои рубежи.

Даже в моменты, когда на них никто не нападает.

Почему тревогу полезно узнавать внутри себя?

Потому как минимум, что она сильно искажает наше восприятие - событий, слов и людей.

Что делать с тревогой? В момент, когда мы ее обнаружили - ничего.

Ничего не делать.

Судорожное желание немедленно победить тревогу, как только мы ее нашли - это как попытка не думать о дырке на колготках.

Давайте для начала изучим ее форму и проявления. Поймем, насколько глубоко она проросла.

Глубоко подышим.

И еще

Качественные упражнения на снятие тревоги

Как самостоятельно избавиться от тревоги, если контролировать ее, сидя на одном месте, уже не удастся. Для снятия стресса и нервозности полезно иметь под рукой эти методики, позволяющие быстро прийти в норму.

1. Учимся дышать и успокаиваться

Дышим мы непроизвольно, а потому в стрессовых моментах можно использовать дыхательные практики для сброса ненужного напряжения.

Сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите глубоко, задержите воздух в легких на пару секунд, а затем выдохните

С выдохом должно уйти и ощущение скованности в теле.

Для закрепления результата повторите цикл вдохов и выдохов примерно 3-5 раз.

При этом нужно постараться максимально расслабиться, чуть поднять подбородок и слегка отклониться назад. Сидя на стуле, попытайтесь при очередном вдохе потянуть на себя края сиденья (словно вам нужно поднять стул вместе с собой). Затем задержите дыхание на мгновение и медленно, спокойно делайте выдох через нос.

Тем, у кого повышенное давление, нужно дышать аккуратно, избегая напряжения на вдохе.

Если вы хотите избавиться от чувства тревоги, то попытайтесь взять за правило делать дыхательные упражнения, – они позволяют мгновенно переключить внимание и успокоиться. Дышите, стараясь во время осознанного дыхания концентрироваться на тех мыслях, что вас успокаивают.

2. Как снять тревогу при помощи дыхания и горящего пламени свечи?

Еще один способ усилить дыхательную практику – поставить перед собой зажженную свечу и направить на нее струю воздуха, которую будете выдыхать. Тут нет никакой магии, просто глядя на горящее и колышущееся пламя человек расслабляется сильнее. Если в первом варианте упражнения вы должны сосредоточиться на себе, своих ощущениях, то во втором варианте перед вами еще и зрительный объект, который позволяет быстрее расслабиться.

Упражнение нужно делать примерно 5 минут. Не старайтесь погасить пламя свечи, – просто осторожно дуйте на огонь, пытаясь добиться эффекта, когда угол наклона пламени будет одинаковым до момента окончания вашего выдоха.

3. Упражнение - Станьте посторонним наблюдателем.

В театральных ВУЗах будущих актеров учат контролировать свое эмоциональное состояние при помощи различных техник.

Например, тренировать воображение так, чтобы можно было абстрагироваться от реальной ситуации. Но такие упражнения полезны и в реальной

жизни, особенно, если вас внезапно одолела тревога. Если вы хотите моментально самостоятельно избавиться от тревоги, то вот еще одна техника.

Представьте себя посторонним в конкретной ситуации(может и цирк...). Вы не являетесь участником событий, вы просто наблюдаете со стороны все происходящее. Ни в коем случае не переносите все события на свою личность, чтобы вас не «втянуло» обратно в стресс.

Просто рассматривайте ситуацию со стороны: кто участвует в конфликте, как себя ведет, что говорит.

Таким образом получится спокойно и взвешенно оценить произошедшее, не оправдываясь и избавляя себя от новой порции терзаний.

Главное – оставаться молчаливым зрителем, наблюдателем.

Если нужно, то мысленно выстраивайте перед собой барьер, который не позволит снова погрузить в конфликт в роли участника. Только так можно будет спокойно оценить и проанализировать ситуацию, а потом принять решение о дальнейших действиях.

4. Как снять тревогу, используя опыт прошлого?

В прошлом у вас уже были какие-то победы, достижения и успехи. Пусть даже совсем маленькие, но если хорошо покопаться, то обязательно найдется момент времени, когда вы были продуктивным и чувствовали себя прекрасно.

Если вам нужен какой-то ресурс, который бы позволял побороть тревогу сегодня, то вспомните себя в прошлом, – когда вы чувствовали себя уверенно и не было никакой тревоги.

Попробуйте воспроизвести ресурсное состояние вновь (Жест Победителя). Вы способны достичь равновесия, спокойствия, уверенности в собственных силах, даже если не можете вспомнить себя в прошлом. Для этого нужно взять какой-то образец для подражания (годится даже герой мультфильма).

Главная задача в том, чтобы почувствовать себя лучше и сконцентрироваться на шансе, а не на возможном провале.

Просто позвольте себе почувствовать себя лучше.

5. Творческое упражнение на снятие тревоги.

Вы можете выплескивать негативную энергию также при помощи творчества – арт-терапия в помощь.

Возьмите бумагу и начните рисовать все, что хотите: пятна, точки, линии, зигзаги, фигуры, любую абстракцию, которая выражает ваше внутреннее состояние.

Важно не задумываться о красоте рисунка, а сосредоточиться на самой практике.

Ваше настроение само будет диктовать цветовую гамму рисунка, композицию, направления линий и прочие факторы.

Избавиться от чувства тревоги при помощи рисования легче, чем ничего не делая. Вы концентрируетесь на конкретном задании и выплескиваете все не через негативные эмоции, а просто на бумагу.

Таким методом удастся избежать скандалов, вспышек гнева и необдуманных слов в чей-либо адрес.

6. помогает ведение дневника.

Кратковременно справиться с проявлениями тревоги помогают танцы, спорт, пение любимых (желательно эмоциональны) песен.

На самом деле, методик довольно много, и все они помогают преодолеть тревогу, стресс и негативные эмоции.

Главное не заикливаться на плохих переживаниях, поскольку они увлекают в водоворот негатива.

А основное правило, чтобы самостоятельно снять тревогу, – это позволить себе успокоиться: не перекручивать в голове, “пока горячо”, не искать виноватых, не дорисовывать и не предсказывать события.

● Что нельзя делать?

- избегать обстоятельств, провоцирующих тревогу. Убежать от них не получится, поэтому стоит к ним присмотреться;
- проигрывать тревожную ситуацию по кругу. Анализ событий не плох, но увлекаться им не стоит, чтобы не заиклиться на источнике тревоги.

Как понять, когда нужен специалист и собственных усилий не хватит?

- ✓ ☐ нарушения сна;
- ✓ ☐ психосоматических реакции: постоянное мышечное напряжение, головные боли, синдром раздраженного кишечника;
- ✓ ☐ низкая концентрация внимания;
- ✓ ☐ постоянная раздражительность.

16. ПРО БЕЗИСХОДНОСТЬ

Чем опасна безысходность?

1. Парализует и делает человека пассивным.

То есть он чувствует, что должен что-то предпринять, но не может ничего делать – не может спасти свой дом, не может прожить отношения, не может творить. Он не способен делать то, что для него всегда было важным.

2. Отбирает достоинство.

В состоянии безысходности человек чувствует себя жертвой обстоятельств. А у жертвы нет ценности и достоинства.

3. Ослабляет веру.

Вера и надежда – это 100% прививка от безысходности. Не зря ведь говорят «отчаяние лечится чаянием». Чайание – жизнь с надеждой.

4. Пожирает жизненную энергию.

На самом деле энергия в организм поступает не столько с пищей. Максимальный всплеск энергии дает мотивация – чем интереснее нам что-то, тем ярче горят глаза.

И наоборот – если нет интереса или искреннего желания выбраться из ситуации, мозг переходит в «спящий» режим и не генерирует никаких идей.

5. Мешает понять, что делать дальше.

Вообще-то никто не застрахован от безвыходной ситуации. Но одни ищут, барахтаются, пробуют, а другие предпочитают сетовать на свою беспомощность.

6. Вынуждает заиклиться на проблеме.

Заикленность вредна по трем причинам. Во-первых, она мешает отстраниться и взглянуть на ситуацию со стороны. Во-вторых, мешает прислушаться к советам со стороны. В-третьих, она не дает расслабиться и отдохнуть, потому что мозг постоянно перерабатывает проблему.

7. Усиливает негативные эмоции.

Негативные эмоции – главный враг человека в состоянии безысходности.

Паника, гнев, злость не просто захлестывают, а властвуют, мешают сосредоточиться.

Хотя в спокойной ситуации выход из тупика находится намного быстрее.

8. Вселяет страх будущего.

Негативные сценарии пугают, отбирают много сил на свое обдумывание.

А поскольку в тупике нет ничего хорошего и выхода тоже нет, усиливается страх перед будущим.

9. Проблема находится внутри, а не снаружи.

В состоянии безысходности забывается главная истина: «все, что с нами происходит – результат наших действий или бездействия». Как только мы перестаем винить кого-то в своих неудачах, внутренняя энергия повышается, а решения появляются сами собой.

Наш разум не терпит безделья, поэтому заполняет эмоциональный вакуум любыми переживаниями или навязчивыми размышлениями на бесполезные темы.

Все это еще больше дезориентирует и выбивает из колеи.

Но именно отчаяние в моменты безысходности дает силы что-то изменить и измениться самому.

Что делать с безысходностью?

На самом деле безысходность не такое уж энергетически-отрицательное состояние.

Да, оно может привести к алкоголизму или к суициду. Но ведь для этого тоже нужна энергия.

Так что дело не в ее отсутствии, а в неправильном приложении.

1. Смириться с ситуацией

Для начала попробовать смириться с ситуацией, которая есть. Нарисовать для себя самый неблагоприятный сценарий: меня больше никто не полюбит, меня все презирают, я потратил последние деньги. Иногда приходится признать свое поражение: да, я проиграл в конфронтации с партнером.

И потом начать с этой ситуацией работать.

2. Отдохнуть

С одной стороны усталость – это повод пересмотреть свои приоритеты и ценности.

Но с другой – это просто усталость, которая лечится хорошим отдыхом. Чтобы пережить сложный период и заполнить «яму» позитивных эмоций, нужно позволить себе сделать то, что любишь: съесть что-то вкусненькое, прочитать хорошую книгу, поваляться на пляже. Возможно, в этот момент позитива найдется выход из безвыходной ситуации.

3. Найти свою цель

Побывавший в концлагере психолог Виктор Франкл ближе всех был знаком с отчаянием. Но говорил, что перед лицом безысходности мы все-таки можем что-то сделать – изменить себя.

Благодаря цели он выжил и помогал выживать другим. Поэтому психологи советуют найти для себя цель – любую. Не обязательно возвышенную или благородную. И погрузиться в нее настолько, чтобы не оставалось времени на безделье.

4. Уйти от тотального негативизма

Негативизм больше связывают с подростковым стремлением сделать все вопреки. Но взрослый человек в моменты отчаяния также начинает отметать все мало-мальски полезные советы. Не нужно ждать гарантированно-правильных схем выхода. Пробовать, ошибаться, снова пробовать – это и есть самая работающая схема.

5. Не изолироваться

С точки зрения психологии важно, чтобы человек в состоянии безысходности мог говорить об этом.

Если поговорить с кем-то, значит, проблему можно разделить, получить поддержку. Значит, человек уже не остается в тупике один. Нужно постараться хотя бы раз в день общаться с кем-то по душам – это поможет взглянуть на ситуацию со стороны и просто выговориться.

6. Мини-практика по выходу из тупика

Когда-то американский предприниматель Джеймс Альтушер попал в сложную ситуацию. И тогда придумал свою мини-практику, которая помогла ему и после помогла другим.

Выполнять ее несложно – нужно ежедневно делать один из пунктов:

1. Не включать телевизор или гаджеты.
2. Поесть два раза, вместо трех.
3. Ответить на письмо, которое получили год назад.
4. Прочитать духовный текст.
5. Выразить благодарность другу.
6. Целый день не жаловаться, не сплетничать, не оценивать.
7. Удивить кого-нибудь.
8. Вычеркнуть из привычного распорядка дня один пункт и больше его не делать.
9. Самому приготовить еду и съесть дома.
10. Сказать себе: «сегодня я кого-то спасу» и постараться спасти.

Выводы:

- Безысходность – чувство в ситуации, когда человек не видит выхода и не видит решения.
- Чувство безысходности не возникает в один момент – к нему приводит стечение обстоятельств и отсутствие любых действий со стороны человека.
- Иногда, чтобы выйти из тупика, нужно начать спасать других.

И ЕЩЕ:

Призрак безысходности ходит за тобой по пятам?

Любое состояние в период войны — нормально! Об этом с первой недели полномасштабного вторжения России в Украину говорит каждый психолог.

Специалисты советуют принимать все свои эмоции, пытаться их понять и прожить, а не пренебрегать переживаниями.

Одна из распространенных актуальных проблем — чувство безысходности.
как побороть растерянность и найти выход из любой ситуации.

Любое эмоциональное состояние — это временно

Нужно понимать, что мы можем повлиять на свое состояние, а не оставаться с мыслями: “Все само пройдет”. Вы ответственны за свою жизнь, берите руль в руки и меняйте свое состояние.

Неидеальное действие лучше идеального бездействия

Обсудите свое самочувствие с близкими. Поговорите с пятью людьми и попросите совета. Дальше уже решите себе, прислушаться или нет. Но у вас будет какая-нибудь информация и подсказки от родных.

Если это не помогает, обратитесь к психологу. Он задаст вам те вопросы, которые вы не можете себе задать сами, и поможет справиться с неподконтрольными вам эмоциями

Если нет выхода, то найдите вход

Начните что-нибудь новое. Делайте маленькие шаги для того, чтобы это новое закрепилось в вашей жизни. Покрутите свою жизнь, как игрушечный домик, и подумайте, с какой стороны еще можно зайти. И, конечно, обрести свое новое счастье.

Что вы хотите?

Запишите четко свои желания по пунктам. Это поможет вам оттолкнуться и начать действовать для налаживания общего самочувствия.

Не привязывайтесь к картинке идеальной жизни, но пофантазируйте на подобную тему.

Это придаст вам вдохновение и поможет уму “проложить путь” к достижению этой картинки,

Не стойте на месте

Определение финальной картинки автоматически вызовет действия навстречу ей. Четко держите в голове желаемую цель. Помните, в каком направлении мы устремляем свою энергию и внимание, туда и делаем шаги.

Когда вы пройдете все эти этапы, то поймете, что действительно есть выход, и вы знаете, где он.

Нас просто обычно останавливает страх.

Не бойтесь определять свои ценности — семья, друзья, здоровье, учеба, карьера. И работайте для их достижения, отвергая мысли о безысходности.

Выбирайте себя! Каждый из нас смел и должен бороться за свою жизнь. Знайте, к будущему вашей мечты есть много дорог.

17. ПРО СТРАХ ВЫБОРА

Люди со страхом перед ошибкой имеют несколько общих характеристик:

1. У них низкая самооценка.
2. Они ожидают скорее негативного, а не позитивного исхода от своих действий.
3. Чувствуют ответственность за чужие эмоции.
4. Избегают новых и трудных заданий, где риск сделать ошибку может быть, в их представлении, очень высок.
5. У них особая чувствительность к ошибкам. Даже мелочь может привести их в состояние отчаяния. Даже если их ошибку никто не видел, а они ее немедленно исправили.
6. Неправильный выбор вызывает у них чувство вины и приступ самоуничижения.
7. Они очень чувствительны к критике, но сами себя критикуют нещадно.
8. Когда они так делают выбор, нередко интерпретируют свой поступок отрицательно, приходя к умозаключению, что могло бы быть и лучше, если бы выбрал противоположенное.

Со стороны, возможно и не кажется, что ситуация неразрешима. Режь торт, который стоит ближе пока подружки сидят в комнате за столом. Если они не будут видеть очередность разрезания тортиков, и никто не обидится. Нет, они, конечно, могут спросить, но это маловероятно. Однако люди с этим со страхом делать выбор способны умело поддерживать эту фобию у себя (механизм не уникален, так люди поддерживают практически все фобии).

1. Они мало думают о причине своей реакции и о предпосылках ситуации, но зато много о негативных последствиях (действительно ли подружкам важно, чей торт начнут резать первым).
2. Они редко рассказывают о своих сомнениях в выборе и колебаниях окружающим, в основном тем, кто непосредственно включен в ситуацию принятия решения. Держат это при себе (можно было и прямо спросить подружек, принципиальна ли очередность резки).

3. Сильно застревают на том моменте, когда ситуация станет неуправляемой и негативные последствия выбора начнут оказывать влияние на всех подряд (все, разрезала торт, и у одной из подружек начинают трястись губы и слезы на глаза наворачиваются).

4. Стараются сами перебороть, задавить страх, что может привести к импульсивным и действительно негативным последствиям. Это усиливает страх принять неверное решение.
5. Страх ошибиться пересиливает разумные и логические размышления.

Что с этим можно сделать?

1. Надо определиться с перфекционистскими идеями. Они наверняка есть, но их нужно тщательно обдумать и найти корни.
2. Если есть сомнения, составить план альтернатив и выхода из затруднительной ситуации. Можно, к примеру, в деле дилеммы между тортами привлечь других людей, спросить, с какого торта начнем
3. Дать возможность людям реагировать на ваши действия и ваш выбор, так как они хотят. Конечно, выбор может реально повредить другим, но далеко не всегда. Бывает, что уже известно, что между подружками существует соревнование, которое спускается вплоть до уровня резки тортов. Дайте им возможность решить этот вопрос самостоятельно. Не за все в этой жизни нужно брать ответственность. Если же вы решили стать миротворцем и не давать повода для скандалов, режьте мужественно торт сами, не думая о грядущей катастрофе. Если она таки случится, виноваты не вы, а это продолжение конфликта между подругами. Им нужен был повод, и они его нашли.
4. Всегда в таких случаях советуют «посмотреть со стороны». Банально, но эффективно. Представьте, что Вам рассказали историю о некой даме, которая мучилась над очередностью разрезания тортов. Как это со стороны? Нет, дурой, обзывать себя не обязательно. Подумайте лучше, действительно ли ситуация неразрешима и настолько важна.
5. Проверьте свои убеждения, действительно ли так страшно делать ошибку.
6. И, главное, разрешите себе делать ошибки. Это главная обучающая часть жизни. Через них мы познаем себя как личность и получаем возможность развиваться.

инструктаж: как перестать сомневаться и начать принимать решения

Порой, что бы мы ни решили, кажется, что могло быть и лучше.

Не пытайтесь предугадать последствия

Люди боятся не столько самого выбора, сколько того, что будет после.

Но, прокрутив в голове миллион вариантов развития событий, вы не найдете единственно верный — лишь еще сильнее испугаетесь.

Оставьте жизни пространство для маневра, все равно не удастся просчитать все до мелочей. Лучше задумайтесь о последствиях нерешительности. Обычно осознание того, что в жизни вообще ничего не изменится, действует как холодный душ.

Делайте то, что страшно

Как правило, те, кто предпочитает двигаться по пути наименьшего сопротивления и десятилетиями не выходить из зоны комфорта, просто не верят в себя. По сути, это и есть главное неверное решение — их жизнь расписана на годы вперед, они ходят по кругу и, если совсем честно, ни в каком выборе не нуждаются. Не хотите превратиться в главного героя фильма «День сурка»? Выбирайте то, что вас пугает: если все сложится по-вашему — выиграете и вырастаете, если нет — получите новый опыт

Вспоминайте свои удачные решения

Когда вы последний раз радовались принятому решению и что подтолкнуло вас к правильному выбору? Приятные флэшбеки помогут перестать считать себя неудачником и до дрожи бояться провала. Высший пилотаж, если вам удастся вычленив собственную стратегию принятия верных решений. Тогда все тем более пойдет как по маслу: уверенность выйдет на первый план, нерешительность улетучится.

Выбирайте то, что предоставит больше опций в будущем

Действительно верные решения работают в долгосрочной перспективе. Удобный выход из ситуации, как правило, облегчает жизнь в моменте, а дальше лишь сковывает и приносит еще больше проблем.

Задайте себе «волшебный» вопрос

Краткосрочная «терапия принятия решений» предлагает такой фокус: представьте, что ночью, пока вы спали, произошло чудо. Ответьте, как вы поймете, что чудо произошло? Что поможет вам убедиться, что жизнь стала лучше? Эта нехитрая схема убивает сразу двух зайцев: во-первых, вы поймете, чего вам действительно не хватает, во-вторых, в процессе раздумий, скорее всего, обнаружите решение, которое приведет к цели.

Напишите 750 слов

Вообще, эта техника, описанная в книге «Путь художника», предназначена для людей в творческом кризисе. Суть в том, что человек ежедневно, без отговорок, пишет 750 слов, не важно — связных или нет. Например, можно написать 750 раз фразу «Мне не о чем писать». На нерешительных это тоже работает: письмо помогает освободиться от переживаний, навязчивых мыслей и страхов, проще ведь принимать решения на светлую голову.

Подумайте дважды

Тут работает метод 24 часов. Допустим, вы захотели чего-то, сидя на работе, и уже решились на это. Дайте себе отдых и вернитесь к решению на следующий день, в совершенно другой обстановке. Когда поймете, что это был не импульс, а осознанный выбор, — действуйте.

Не доводите до абсурда

В психологии есть термин «усталость от принятия решений». Не за цикливайтесь на каждой «развилке» в своей жизни типа «Мясо или рыба? Платье или костюм? На такси или пешком?» Делегируйте будничные вопросы: например, шеф-повару или бармену, если речь о еде, или просто доверьтесь привычке. Если нет острой необходимости, скажем, кардинально менять цвет волос, то и не забивайте этим голову.

Выучите правило «Лучшее — враг хорошего»

Нерешительность идет в сцепке с перфекционизмом. В погоне за лучшим люди часто остаются ни с чем. Договоритесь с собой: выбирать не самое-самое, а просто хорошее, наиболее выгодное для вас.

Помните о «правде 90%»

В книге «Эссенциализм» описан простейший метод: оценивайте то, из чего выбираете, по столбальной шкале и не выбирайте то, в чем уверены меньше, чем на 90%. Отклоняйте желания и намерения, не дотягивающие до отметки 90, — вряд ли пожалеете.

Вспомните правило «лучше сделать нормально, чем не сделать никак». Попробуйте просто начать. Часто, чтобы преодолеть страх, достаточно совершить пару шагов. И дело покажется не таким уж невыполнимым, а уверенности в себе прибавится.

Соберите контраргументы. Иногда мы разочаровываемся в результате после достижения заветной цели. А иногда получаем вообще не то, к чему шли. Но результат оказывается даже лучше. Возможно делать «неправильный» выбор не так уж и плохо? Вспомните о таких случаях в жизни. Запишите их на листок. Подумайте чему они вас научили? Какие ваши качества проявили?

Постарайтесь понизить значимость выбора. Запомните фразы и повторяйте их, когда чувствуете страх:

- Я просто попробую.

- Это просто макет. Я смогу улучшить или даже полностью изменить его в любой момент.

- Я создаю свое будущее и могу контролировать то, что создаю.

Поговорите с внутренним критиком. Если в ответ на вышеперечисленные вопросы в вас поднимается сопротивление, прислушайтесь к нему. Отследите в каком участке тела отзывается по мах противостояние. При каких воспоминаниях оно еще более усиливается? Как остро отзывается и каких конкретно участках тела? Вспомните все случаи из жизни, когда вы испытывали подобное.

Проведите эксперимент

ПСИХОЛОГИ предлагает следующее. Например, вы никак не решитесь расстаться с партнером. Представьте, что перед вами кнопка, которая перенесет в вас в будущее без него. Нет, никаких слез, истерик, выяснений отношений и попыток вернуться — все уже пройдено. Вы — в спокойном, светлом будущем. Нажмете? Если ответ «да», расставайтесь смело, потому что вы колеблетесь не из-за расставания как такового, а из-за последующей кратковременной боли.

18. ПРО ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Паническая атака – это внезапный приступ сильного страха в сочетании с паникой, вызванный не объективными (внешними), а субъективными (внутренними) причинами.

его относят к сфере психологических расстройств,

Паническая атака – это максимальное проявление страха, когда человек перестает владеть собой, когда этот страх выплескивается наружу, он бежит, он кричит, он возбужден.

Причины панической атаки

1. Затяжная стрессовая (или правильнее сказать, дистрессовая) ситуация, которая сопровождается тревогой, нехваткой сна, усталостью, возможно приемом алкоголя или других химических веществ).
2. Сложившаяся ситуация разрыва или утраты, активация тревоги.
3. Страх утраты контроля над ситуацией, состояние бессилия.
4. Агорафобия (в переводе с греческого означает «боязнь рыночной площади»). - : энергичные упражнения, нахождение на улице в одиночестве, проезд по мостам и тоннелям, толпы людей, высота, глубина, самолеты, поезда, открытые пространства или лифты. Все эти ситуации предполагают определенное напряжение, связанное с опасностью.

Возникают панические атаки у женщин по причинам разным, которые можно объединить в группы.

- Стрессовая ситуация: это может быть кратковременная тяжелая психологическая травма (например, авария, смерть близкого, развод) или длительное напряжение (непосильные умственные нагрузки, стрессовая работа).
- Соматические заболевания: панические атаки могут выступать как симптом некоторых онкологических, кардиологических и других болезней.
- Воспитание: гиперопека в детстве, всесторонний контроль, или наоборот воспитание девочки как центра вселенной, которой всегда и все позволено;
- Генетика: исследования показали, что существует генетическая предрасположенность к паническим атакам.
- Употребление наркотических средств и алкоголизм.
- Изменения в гормональном фоне: сбой менструального цикла, начало половой жизни, беременность, климакс.
- Особенности характера: мнительность, тревожность, склонность к ипохондрии.
- Малоактивный образ жизни, недостаточность физических нагрузок.

Так, среди женщин преобладают личности, которым свойственна демонстративность, преувеличенная потребность привлечь к себе внимание и жажда признания.

У мужчин,- напряженный интерес к своему физическому самочувствию. Для них важно постоянно заниматься оздоровлением и ощущать себя в отличной форме.

Часто можно проследить связь панического расстройства с пережитыми отрицательными эмоциями в детстве.

Как справиться с панической атакой - самостоятельно

1. **Помните, что это пройдет.** Во время панической атаки помните о том, что эти чувства пройдут и не причинят физического вреда, какими бы страшными они ни казались в то время. Панические атаки, как правило, достигают своего пика в течение 10 минут после начала, а затем симптомы начинают ослабевать.
2. **Глубоко дышите.** Старайтесь дышать медленно и глубоко, концентрируясь на каждом вдохе.
3. **Найдите спокойное место.** Как помочь себе при панической атаке? Виды и звуки часто могут усилить паническую атаку. Если возможно, постарайтесь найти более спокойное место. Это может означать выход из оживленной комнаты или перемещение, чтобы прислониться к ближайшей стене.
4. **Сосредоточьтесь на объекте.** Как быстро купировать приступ панической атаки? Когда вас переполняют тревожные мысли, чувства или воспоминания, концентрация на чем-то физическом в окружающей среде может помочь вам почувствовать себя заземленным.
5. **Прогуляйтесь или сделайте легкую зарядку.** Как самостоятельно бороться с паническими атаками? Ходьба может вывести вас из стрессовой среды, а ритм ходьбы также может помочь урегулировать дыхание.
6. **Изучите свои триггеры.** У меня панические атаки, что делать? Панические атаки человека часто могут быть вызваны одними и теми же причинами, такими как замкнутое пространство или толпа. Научившись управлять своими триггерами или избегать их, вы сможете снизить частоту и интенсивность приступов паники.
7. **Держите лаванду под рукой.** Как быстро снять приступ панической атаки? Лаванда — традиционное средство, которое многие люди используют для снятия стресса и расслабления.

Медитации при панических атаках

Медитация — это эффективный способ справиться с паническими атаками, когда вы находитесь в середине одной из них, или как способ снизить уровень стресса и сделать их менее вероятными. Вот несколько самых распространенных техник медитаций от панических атак:

Дыхательная медитация

Осознанное дыхание

Лягте и положите руки на грудь. Ни в коем случае не пытайтесь контролировать свое дыхание. Просто обратите внимание на то, как поднимается и опускается ваше дыхание на ладонях.

Удлиняйте выдохи

Вдохните как можно глубже, но сконцентрируйтесь на выдохе, произнося «О» ртом, а затем выдыхая столько, сколько сможете.

Квадратное дыхание

Вдохните на счет четыре секунды, задержите дыхание на четыре секунды, выдохните на четыре секунды, а затем задержите дыхание еще на четыре секунды.

Брюшное дыхание

Лягте или сядьте в удобном месте. Положите руку на живот и глубоко вдохните, пока живот не увеличится вместе с дыханием. Затем выдохните из нижней части живота, полностью изо рта, пока ваше дыхание не высвободится.

Мантра медитация

Еще одна техника медитации при панических атаках - "мантра". Мантра — это слово, фраза или звук, которые помогают сосредоточиться и дают силу. Внутреннее повторение мантры может помочь человеку выйти из панической атаки. Мантра должна быть простым положительным утверждением, например: "Это сейчас пройдет" или "Это просто говорит моя тревога — я знаю, что скоро буду в порядке". Повторение позитивных утверждений про себя или вслух может помочь прервать поток негативных мыслей, которые вы испытываете, и уменьшить беспокойство.

Упражнения от панических атак

Метод 4-7-8

Люди также могут попробовать использовать дыхательные упражнения при панических атаках - дыхание 4-7-8 или "расслабляющее дыхание". С помощью этой техники человек вдыхает в течение 4 секунд, задерживает дыхание на 7 секунд, затем медленно выдыхает в течение 8 секунд.

Метод 5-4-3-2-1

Панические атаки могут заставить человека чувствовать себя оторванным от реальности. Это связано с тем, что интенсивность беспокойства может преобладать над другими чувствами. Упражнения от панических атак включают метод 5-4-3-2-1 — это тип техники заземления и тип внимательности. Это помогает отвлечь внимание человека от источников стресса.

Чтобы использовать этот метод, человек должен медленно и тщательно выполнять каждый из следующих шагов:

- Посмотрите на 5 отдельных объектов. Ненадолго подумайте о каждом.
- Слушайте 4 различных звука. Подумайте, откуда они пришли и что их отличает.
- Коснитесь 3 объектов. Подумайте об их текстуре, температуре и способах их использования.
- Определите 2 разных запаха. Это может быть запах кофе, мыла или стирального порошка на одежде.

- Назовите 1 вещь, которую вы можете попробовать. Обратите внимание, какой вкус у вас во рту, или попробуйте попробовать конфету.

Метод мышечной релаксации

Еще одним симптомом панических атак является мышечное напряжение. Практика мышечной релаксации может помочь ограничить приступ. Это потому, что если разум чувствует, что тело расслабляется, другие симптомы, такие как учащенное дыхание, также могут уменьшиться.

Техника, называемая прогрессивной мышечной релаксацией, является популярным методом борьбы с тревогой и паническими атаками. Это включает в себя напряжение, а затем расслабление различных мышц по очереди. Выполнение упражнения при панической атаке:

- удерживайте напряжение в течение 5 секунд;
- скажите “расслабьтесь”, расслабляя мышцу;
- позвольте мышце расслабиться в течение 10 секунд, прежде чем переходить к следующей мышце.

Как помочь человеку с панической атакой

Что делать при панической атаке у другого человека? Если вы столкнулись с ситуацией, когда у человека в вашем присутствии началась паническая атака, вот несколько способов, как вы можете помочь:

1. Сохраняйте спокойствие. Даже если вы сами немного боитесь, сохраняйте спокойствие, и попытайтесь успокоить другого: заверяйте его, что вы не уйдете; напоминайте ему, что атака не продлится долго; говорите, что человек в безопасности.
2. Спросите, как вы можете помочь. Что делать с человеком при панической атаке? У большинства людей, которые испытывают приступы паники или живут с другими типами беспокойства, есть свои собственные методы их преодоления. Предлагая поддержку, имейте в виду, что ваш близкий человек лучше знает, что ему больше всего поможет.
3. Изучите предупреждающие знаки. Если вы еще этого не сделали, найдите время, чтобы ознакомиться с тем, как ведут себя люди при панической атаке. Не все испытывают приступы паники одинаково, поэтому лучше спросить, какие признаки склонен испытывать ваш близкий человек. Чем раньше вы поймете, что происходит, тем быстрее вы сможете помочь.
4. Сделайте ваши слова более действенными. Вместо фраз вроде “не волнуйся” или постоянных вопросов “с тобой все в порядке”, говорите более конкретные фразы. Спрашивайте, не хочет ли человек выйти из комнаты и пойти куда-нибудь еще; напоминайте, чтобы он продолжал дышать; вовлекайте его в легкий разговор, если он говорит, что не хочет разговаривать.

Паническая атака ночью

Что делать при панической атаке ночью? Попробуйте заняться чем-нибудь расслабляющим, чтобы переключить внимание, например, помедитировать, послушать спокойную музыку, почитать книгу или даже заняться работой по дому, например, гладкой. Паническая атака ночью, как успокоиться? Возвращайтесь в постель только тогда, когда снова почувствуете усталость и будете готовы ко сну.

Как справиться с панической атакой - самостоятельно

Помните, что это пройдет. Во время панической атаки помните о том, что эти чувства пройдут и не причинят физического вреда, какими бы страшными они ни казались в то время. Панические атаки, как правило, достигают своего пика в течение 10 минут после начала, а затем симптомы начинают ослабевать.

Глубоко дышите. Старайтесь дышать медленно и глубоко, концентрируясь на каждом вдохе.

Найдите спокойное место. Как помочь себе при панической атаке? Виды и звуки часто могут усилить паническую атаку. Если возможно, постарайтесь найти более спокойное место. Это может означать выход из оживленной комнаты или перемещение, чтобы прислониться к ближайшей стене.

Сосредоточьтесь на объекте. Как быстро купировать приступ панической атаки? Когда вас переполняют тревожные мысли, чувства или воспоминания, концентрация на чем-то физическом в окружающей среде может помочь вам почувствовать себя заземленным.

Прогуляйтесь или сделайте легкую зарядку. Как самостоятельно бороться с паническими атаками? Ходьба может вывести вас из стрессовой среды, а ритм ходьбы также может помочь урегулировать дыхание.

Изучите свои триггеры. У меня панические атаки, что делать? Панические атаки человека часто могут быть вызваны одними и теми же причинами, такими как замкнутое пространство или толпа. Научившись управлять своими триггерами или избегать их, вы сможете снизить частоту и интенсивность приступов паники.

Держите лаванду под рукой. Как быстро снять приступ панической атаки? Лаванда — традиционное средство, которое многие люди используют для снятия стресса и расслабления.

ЕЩЕ - Как помочь себе во время панической атаки(скорая помощь)

1. Найдите стену или другую твердую поверхность, на которую вы сможете опереться.

2. Если такой возможности нет, упритесь ногами в пол и сцепите руки в замок. Тут очень важно перевести состояние бесконтрольности в состояние контроля вашего тела.

Твердая поверхность в этом плане отсылает нас к уверенности и контролю и помогает ощутить контроль телесно.

3. Вместе с этим переходите к контролю дыхания.

Несмотря на ощущение нехватки воздуха, вам необходимо привести прерывистое и поверхностное дыхание к глубокому.

Если не получается воздух вдохнуть, начните с выдоха.

Глубокий вдох носом (на 4 счета), выдох ртом (на 4 счета), 2 счета перерыв.

ИЛИ

можно дышать в плотно прижатый к носу и рту бумажный пакет или в сложенные чашечкой ладони.

Дыхание должно быть ровным и медленным.

Это позволяет поддерживать содержание углекислого газа в норме

4. Когда вы приведете реакцию в норму, осмотритесь вокруг - ОТВЛЕЧЬСЯ.

Обратите внимание на предметы, людей, посчитайте количество людей вокруг или домов.

Прислушайтесь к окружающим запахам, прислушайтесь к звукам. Посмотрите, что у вас под ногами. Не спешите.

- попробуйте считать от 100 до 1 или решать арифметические задачи, или поговорите с кем-то из близким
- попробуйте переключить внимание на окружающую реальность: считать проезжающие автомобили, пуговицы на пальто рядом стоящего пассажира и т.д.
- помогает отвлечься контролируемое мышечное напряжение: напрягите пальцы рук, интенсивно помассируйте кисти, либо ушные раковины – это сгладит проявления панической атаки.

5. Если есть возможность, сделайте несколько глотков воды.

6. Постарайтесь помнить, что это паническая атака и она имеет свое начало и конец. У нее есть границы, и это закончится. Это всего лишь реакция организма.

Аутотренинг.

Повторяйте себе во время приступа, что атака закончится через несколько минут, поскольку все эти симптомы не опасны и не представляют угрозы для жизни – от панических атак не умирают и не сходят с ума.

Если панический приступ случился с кем-то из ваших близких, не акцентируйте на нем внимание и не волнуйтесь, будьте спокойны и уверены, возьмите человека за руки и ровным голосом убеждайте его, что ситуация разрешится благополучно. Предложите один из вышеописанных способов первой помощи и постарайтесь скрыть свое волнение, даже если вам не по себе.

19. ПРО ДЕПРЕССИЮ

ЧТО МОЖНО ГОВОРИТЬ, НАХОДЯЩЕМУСЯ В ДЕПРЕССИИ, А ЧТО КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

Примерно каждый четвертый хоть раз в жизни сталкивался с депрессией. Хотя иногда мы, заламывая руки, называем депрессией просто приступ плохого настроения. Нужно различать хандру, легкое депрессивное состояние (малая депрессия, субдепрессия) и настоящую клиническую депрессию, которая может затянуться на несколько месяцев. Клиническая депрессия характеризуется тремя главными симптомами:

- * Плохое настроение. Но не такое, какое бывает обычно после тяжелого дня или недели. При депрессии человек теряет способность радоваться, не получает удовольствие от привычных вещей — еды, общения с друзьями, секса, музыки, фильмов. Это состояние называется ангедония.
- * Нарушение мышления. Человеку в депрессии трудно соображать, создается ощущение, что мысли «как кисель». Работа выполняется медленнее.
- * Двигательная заторможенность. Депрессию всегда сопровождает постоянное чувство усталости. Заставить себя пойти куда-то в таком состоянии крайне сложно. Если эти симптомы наблюдаются больше месяца, то это повод обратиться к врачу, а вот с легкой депрессией под силу справиться самостоятельно, с помощью близких и психотерапии. Но близким стоит помнить несколько простых правил — что нужно делать, и чего ни в коем случае нельзя говорить. Вот что рекомендуют психологи.

● Позвольте человеку пережить это состояние

Предположим, ваш близкий человек пережил неудачу, его ожидания не осуществились, планы не были реализованы. Он очень расстроен, его не радует то, что он обычно любит. Не торопите его. Говорить фразы: «Да перестань думать об этом!» или «Нужно двигаться вперед!» — нельзя. Состояние грусти не так уж плохо для человека. Грусть позволяет немного отдохнуть после той гонки, что была до этого, прийти в себя, переосмыслить, чтобы после этого плавно выйти из этого состояния.

● Говорите честно

«Да, не удалось достигнуть цели, но давай ты отдохнешь и еще раз попробуешь, если захочешь, нет — тогда попробуешь себя в чем-то другом».

● Не обесценивайте неудачу

Фразы: «Забудь», «Перестань», «Твои неудачи ничего не значат» сделают только хуже. Человек может и должен извлечь из своих неудач урок. Только для этого нужно время.

● Признайте важность этой ситуации

«Да, ты пытался, не вышло, но очень важно, что ты делал это! Чувства, которые ты испытываешь сейчас, очень важны. Грусть, потеря сил — все это закономерно, но я рядом и помогу тебе».

● Будьте осторожны с шутками

Не стоит грубо шутить, зубоскалить, иронизировать над ситуацией. Конечно, тяжело, когда близкий тебе человек в плохом настроении, хочется, чтобы он улыбался, а не ходил мрачный. Может показаться, что если шутить и высмеивать ситуацию, то он сразу развеселится и все тут же пойдет на лад. Но скорее всего будет только хуже. Любое грубое вторжение, критика помешают выходу из депрессивного состояния.

● Не заставляйте

Насильно тащить человека на вечеринки и прогулки в депрессивном состоянии категорически запрещается. Ошибка заключается в том, что когда мы видим депрессивного человека, нам хочется дать ему энергию жизни. Мы говорим: «Посмотри, как все это здорово!» Но человек просто физически не способен оценить это. Когда он видит, как люди радуются жизни, это только ухудшает его состояние, он начинает задаваться вопросом: «А почему я так не могу?»

● Никакой агрессии

Увидев, что человек еще больше закрывается, ни в коем случае нельзя говорить агрессивно: «Почему ты до сих пор в тоске?», «Чего сидишь и грустишь?», «Соберись, тряпка!» Такие фразы запрещены даже в шутку.

● Запаситесь терпением

Не надо делать чего-то чрезмерного, будьте сдержаннее и спокойнее. Но если состояние близкого вам человека не улучшается в течение месяца, это повод обратиться к психотерапевту или психиатру. Возможно, речь идет о клинической депрессии, которую необходимо лечить медикаментозно.

● Помогите избавиться от страха перед специалистами

Многие пациенты с клинической депрессией боятся идти к психотерапевту или психиатру. Думают: «А вдруг это что-то хуже, чем просто депрессия, вдруг я схожу с ума» или «Я справлюсь сам/сама». Близкие люди в этот момент должны мягко и аккуратно объяснить: «Знаешь, похоже, это депрессия, и я читал, что она полностью излечивается. Мы найдем выход. Давай сходим к специалисту вместе. Мне кажется, что это поможет тебе выйти из этого состояния».

● Будьте рядом

Будьте рядом или поблизости, чтобы ваш друг всегда знал, что, если ему понадобится помощь, то ему будет к кому обратиться.

20. Древняя японская техника - снимает тревогу и напряжение

Мы замечаем - Дети часто сами себя успокаивают, когда сосут пальцы.

Когда нервничают, люди иногда потирают руки. Оба этих самовосстановительных действия используют давление рук и пальцев, которое стимулирует энергетические меридианы, которые важны в терапии акупунктуры.

Угадайте, какой палец связан с гневом?

Средний.

Начиная с большого пальца, пальцы каждой руки отражают следующие эмоции:

-Беспокойство

-Страх

-Гнев

-Печаль

-Самооценка

ТЕХНИКА

Возьмите себя за палец любой руки с жестким давлением, используя все пальцы другой руки. Подождите, пока вы не почувствуете пульс. Вы будете знать, что это работает, когда вы чувствуете пульс. У большинства наших пальцев нет пульса, который достаточно силен для нас, кроме большого пальца.

Техника должна занимать всего 2-5 минут жесткого давления на палец, прежде чем вы почувствуете пульс. Если вы сразу почувствуете пульс, держите палец, пока пульс не замедлится.

Эта древняя техника - отличный способ против тревоги или депрессии.

21. ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Это простые и доступные каждому методы улучшения психического и эмоционального здоровья, повышения психической устойчивости, которые помогут жить и наслаждаться каждым днем вашей жизни:

1.Общайтесь

Человек существо социальное и не может жить в изоляции.

Потому создавайте позитивные личные связи: любой человек, который вас выслушает и постарается понять. Иногда нам надо просто выговориться. Не копите и не носите в себе свои проблемы.

2. Сохраняйте физическую активность

Помните, старая поговорка «В здоровом теле — здоровый дух». Занимайтесь тем, что вам приносит удовольствие – йога, теннис, рыбалка, танцы и пр. Чем больше физической активности, тем реже эмоциональные срывы.

3. Справляйтесь со стрессом

Вспомните, что вам доставляет наибольшее удовольствие: запах кофе, прогулки в лесу, фотоискусство, любимый исполнитель? Как только на вас нахлынет депрессия, отложите все срочные дела и займитесь чем-то, что вам доставляет удовольствие.

4. Следите за своим питанием

Пищевые продукты, которые неблагоприятно влияют на настроение

Кофеин

Алкоголь

Транс-жиры или продукты с «частично гидрогенизированным маслом»

Пища с высоким содержанием химических консервантов или гормонов

Сладкие закуски

Рафинированные углеводы (такие, как белый рис или изделия из белой муки)

Жареная пища.

Продукты, которые повышают настроение

Жирная рыба, богата Омега-3, такие как лосось, сельдь, макрель, анчоусы, сардины, тунец

Орехи, такие как грецкие орехи, миндаль, кешью, арахис

Авокадо

Льняное масло

Фасоль

Зелень, такие как шпинат, капуста, брюссельская капуста

Свежие фрукты, такие как черника

5. Будьте щедрыми и полезными другим людям

Оказывается, отдавая что-либо, мы запускаем психологический механизм самоуважения, тем самым укрепляя свое эмоциональное и психологическое здоровье. Отдавайте искренне, не ожидая благодарности. Она придет обязательно, возможно не сразу.

6. Укрепляйте свое психическое здоровье

Полноценный 8-часовой сон

Прогулки на природе, особенно в солнечную погоду

Находите красоту в окружающем мире, просто поднимите голову и посмотрите вокруг.

Заведите домашнее животное. Ухаживая за ним, вы полюбите его, и оно ответит вам взаимностью.

Находите маленькие удовольствия каждый день: смешной рассказ, хороший фильм, вкусная еда, разговор с любимым человеком.

Жизнь прекрасна, чтобы ее тратить на тоску и отчаяние.

Будьте всегда позитивны!

И еще

Для сохранения физического и эмоционального здоровья необходимо придерживаться всем известных с детства правил:

- Питайтесь правильно. Здоровая, диетическая пища – наилучшее, что можно предложить вашему телу и мозгу.
- Ложитесь спать вовремя. Недостаточный сон оказывает серьезное негативное влияние на работу сердца и мозга, способствует увеличению массы тела и, определенно, нарушает ваш биологический ритм.
- Не сдавайтесь в сложной ситуации. Устойчивость к стрессовым ситуациям и разного рода проблемам – ключевой момент в способности быстро восстанавливать прежнее физическое и душевное состояние.
- Чередуйте работу с отдыхом. Физическая работа позволит укрепить ваше физическое здоровье, в то время как отдых - поможет сохранить как физическое, так и эмоциональное здоровье.

«Будьте более внимательны к своим эмоциям.

И изучайте свое тело.

ОНО УНИКАЛЬНО.....

22. ДВЕНАДЦАТЬ СЕКРЕТОВ НОРМАЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ

Что делать, если самооценка упала ниже плинтуса или подскочила до небес.

Проведя значительное количество времени в эмоционально нездоровой обстановке любого рода, легко утратить ощущение собственной ценности. Если вы жаждали любви и так и не получили ее, не исключено, что вы стали слишком требовательны к себе.

Возможно, вы тратите слишком много сил на попытки добиться расположения окружающих.

Впрочем, те, кто получал слишком много, могут впасть в зависимость от других людей, которые наполняли бы их жизнь и поднимали бы им настроение. Такой человек злится, когда выясняется, что он не пуп Земли.

1. РАБОТАЙТЕ С ВНУТРЕННИМ ДИАЛОГОМ

Нужно менять внутренний диалог, если в нем присутствует мысль, будто вы недостаточно хороши или вам нужно отстаивать собственную ценность.

Полагая, будто за ваши достоинства вам кто-то должен, вы будете страдать от неудовлетворенных и нереалистичных ожиданий, в результате которых станете озлобленным, требовательным и будете неизменно ощущать пустоту внутри.

Постарайтесь стать достаточно хорошим для самого себя.

2. ИЩИТЕ БАЛАНС

Если вы ставите себя на второе место и не обеспечиваете собственных важных потребностей, стоит начать в первую очередь видеть то, что необходимо вам, а уже потом удовлетворять чужие нужды. Ставя на первое место себя, вы получите то чувство значимости, которого так отчаянно добивались от других.

С другой стороны, если вы ждете, что окружающие будут готовы для вас на все, то никогда не научитесь видеть других перед собой, и, таким образом, не сможете развить способность к эмпатии, без которой невозможно поддерживать здоровую связь.

Ищите баланс между тем, что вам требуется сделать для себя, и тем, чего можно реалистично ожидать от других.

3. ЗНАЙТЕ СЕБЕ ЦЕНУ

Если ваше ощущение собственной ценности основано на том, чтобы улаживать окружающих, это приведет к внутреннему опустошению. Вашу ценность определяет то, какое обращение с собой вы принимаете или какого обращения ожидаете, а не то, сколько себя вы отдаете.

С другой стороны, ожидая от других, что они будут постоянно нахваливать вас, вы не сможете развить чувство собственного достоинства. Вы будете оценивать себя по тому, какое значение вам придают другие, и тогда ваше самоощущение окажется поверхностным.

Чтобы узнать себе цену, возьмите ответственность за свою жизнь и посмотрите, каково это — чувствовать собственную силу.

4. ТВОРИТЕ СВОЕ СЧАСТЬЕ

Счастье — не то, что нам дано изначально, а творческий процесс. Если ощущение счастья не рождается внутри, вы естественным образом начнете искать его снаружи. Это ведет к эмоциональной зависимости.

Верьте, что вы заслуживаете любви и счастья. Ищите способы порадовать себя, создать хорошее настроение и наслаждаться собой. Так вы привлечете людей, которые будут любить вас с той же силой, с которой вы любите себя сами.

5. ГОРДИТЕСЬ

Делайте вещи, которыми будете гордиться. Заботьтесь о внешности, опрятно одевайтесь, будьте милы, спокойны, соблюдайте границы, достигайте всего, на что способны, будьте чистоплотны и добры.

Держитесь уверенно. В вас столько хорошего, что бы вам ни говорили. Поверьте в себя, в то, кто вы есть, и гордитесь этим. Не сравнивайте себя с другими, ведь вы неповторимы, как узор снежинки.

6. ТРЕНИРУЙТЕСЬ

Физическая нагрузка хороша во всех отношениях. Для начала, еще не придумали лучшего успокаивающего и лучшего антидепрессанта. Тренировки способствуют хорошему настроению, а также тому, чтобы вы были довольны своим физическим состоянием. Ничто так быстро не портит самооценку, как неудовлетворенность своим внешним видом.

Делайте упражнения минимум три раза в неделю, а еще проводите на улице как можно больше времени. Выходя из дома, вы выдергиваете себя из рутины и вспоминаете, как прекрасна наша планета, как прекрасна жизнь, сколько есть всего, за что нужно быть благодарным.

Нужно лишь немного свежего воздуха, чтобы выветрить из головы дурное настроение.

7. ТРУДИТЕСЬ

Труд побеждает талант, так что забудьте, что для успешности нужны какие-то космические способности. Те, кто по жизни упорно трудится, исходно не имея никаких привилегий, те и достигают высот.

Ничто не принесет вам такого удовлетворения, как целеустремленность, верность самому себе, выраженная в усердной работе.

Успех естественным образом приносит любовь к себе, самоуважение и ощущение счастья.

8. ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

Чтобы хорошо себя чувствовать и быть счастливым, ешьте здоровую пищу. Пусть в ваш мозг поступают питательные вещества, которые способствуют здоровью и хорошему настроению. Ешьте зелень, пейте много воды и употребляйте растительный белок.

9. ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Выбирайте людей, которые относятся к вам с любовью и уважением. Отказывайтесь пребывать в отношениях, где вам нужно постоянно отстаивать собственную ценность, чтобы сохранить любовь партнера.

С другой стороны, чтобы иметь здоровую самооценку, избегайте требовать от других подчинения своим потребностям.

10. ПОЛАГАЙТЕСЬ НА СЕБЯ

Не позволяйте другим делать за вас то, что можете сделать для себя сами. Лень и наглость ни в коем случае не приведут к здоровой самооценке. Учитесь удовлетворять свои базовые потребности, быть наедине с собой и при этом не разваливаться.

Возьмите контроль в свои руки и станьте целостным человеком — которым вы восхищаетесь, на которого полагаетесь и которому доверяете.

11. ПОЗВОЛЬТЕ ДРУГИМ БЫТЬ САМИМИ СОБОЙ

Если вы эмоционально зависимы, не уверены в себе или слишком много требуете, то начинаете контролировать близких.

Больше всего люди будут любить вас, если вы дадите им свободу быть самими собой.

12. РАДУЙТЕСЬ ЗА ДРУГИХ

Человек с нормальной самооценкой редко испытывает зависть, ведь он удовлетворен своей жизнью, карьерой и отношениями. В первую очередь, он доволен тем, какой он человек. Радуйтесь за других, радуйтесь чужому счастью.

Поверьте: любви, денег, счастья и успеха хватит на всех. Если вы увидите, что недостатка в них нет, вы перестанете воспринимать чужие успех и счастье как угрозу себе и своему самовосприятию.

Помните, что ваша самооценка — это ваш подарок себе и другим.

23. Что делать, когда боишься?

Реакция тела на стресс и страх - дрожь, чувство «распирающей» тревоги, повышенное потоотделение, сердцебиение.

☐ Это НОРМАЛЬНОЕ состояние.

Оно помогало нам миллионы лет эволюции справляться с разными раздражителями и выживать.

Мы привыкли к обычной жизни, поэтому даже страх от просмотренной новости может спровоцировать ещё больший страх. И тогда мы начинаем «бояться того, что мы боимся».

Поэтому нам нужно «вспомнить», что делали наши предки, когда боялись. Они бежали, перетаскивали камни для укрытий, искали орудия...

Если Вы прямо сейчас вынуждены СИДЕТЬ дома, в погребах, метро и убежищах. У вас есть выбор: 

1. сидеть и стрессовать...Нет!
2. Дать стрессу выйти.

Второй - ударить по стрессу физической нагрузкой. Вместе с лишними граммами/килограммами она расщепляет гормоны стресса.

Поэтому, если Вы боитесь, подключайтесь к программе : Стресс от русских военных пошёл на ...!

☞ приседайте,
☞ прыгайте и бегайте на месте,
☞ поднимайте тяжести...

А если хотите совместить «приятное с полезным» - постирайте что-то вручную. И особенно замечательно помогает отжимание. Ну, вы меня понимаете.

Если вдруг чувствуете паническую атаку – обычный полиэтиленовый пакет, это первая помощь!

Плотно прижмите верхние края пакета к лицу и дышите в него. Вдыхая углекислый газ вы погасите повышенное возбуждение дыхательного центра.

Действие практически мгновенное.

И помните – рано или поздно это закончится.

Ваша задача сейчас – выжить и сохранить здоровье. Ментальное и психическое. С остальным разберемся позже.

24. Методы управления своим эмоциональным состоянием.

1. Эмоции делятся на положительные и отрицательные — по своему влиянию на здоровье и общее состояние человека.
2. Любые эмоции, чувства и желания полностью управляемы волей человека. Для управления ими человек должен действительно хотеть управлять собой, а также уметь это делать.
3. Обычно человек не хочет управлять своими эмоциями и чувствами по трём причинам:
 - эмоции и чувства наполняют нашу жизнь содержанием, а часто — и смыслом;
 - эмоции и чувства развлекают, когда нам жить — скучно;
 - человек часто бессознательно любит драмы в своей жизни.
4. Для управления сильными эмоциями, чувствами и желаниями нужно уметь *невовлечённо созерцать* происходящее в вашем внутреннем мире, позволяя ему развиваться и проявляться в полной мере — но только внутри. Внешне сохраняйте полную неподвижность. Смотрите внутрь себя как внимательный исследователь. Тогда эмоциональное состояние, дойдя то предела, угаснет или превратится в противоположное.
5. Не старайтесь всё время сохранять крайние эмоциональные состояния: только позитив или только негатив. Умейте использовать творчески любые эмоции: например, для разрядки негативных эмоций можно энергично заняться уборкой или вскапыванием огорода. Вскоре вы обнаружите покой и

умиротворённость в своей душе. Главное — это захотеть управлять ситуацией.

6. Периодически (хотя бы дважды в день) практикуйте медитацию на пустоту, по пять-десять минут абсолютного психического покоя. Не подавляйте своих эмоций, просто отпустите эмоциональный маятник — и вскоре он остановится в нейтральном положении.
7. Научитесь говорить себе правду о своих эмоциях и чувствах. Не пытайтесь себя обманывать — от своих проблем не убежишь, их нужно уметь видеть, объективно оценивать и конструктивно решать.
8. Эмоции и чувства связаны с телом: укрепляйте и развивайте тело, и ваша психика тоже станет здоровее.
9. Не подавляйте и не отрицайте эмоции и чувства — не бегите от живого потока жизни в себе. Наслаждайтесь игрой эмоций в себе. Развивайте свои эмоции и чувства: упражняйтесь в раскачивании «эмоционального маятника» в позитивную и негативную стороны поочерёдно. Делайте свои эмоции и чувства по-настоящему красивыми. Развивайте культуру эмоций.

Умейте посмотреть на ситуацию со стороны. В любой проблемной ситуации спросите себя, а как бы реагировал на вашем месте мудрец, постигший суть мироздания? Практикуйте такой «взгляд мудреца» почаще — и скоро эта позиция восприятия станет для вас привычной и естественной.

25. Пять стульев. Упражнение

Пять стульев - упражнение, помогающее участникам тренинга определиться в целях относительно управления эмоциями. С другой стороны, это тест, определяющий уровень управления эмоциями и, шире, уровень развития личности.

Вводная

Перед вами — пять стульев, на каждом из которых лежит листок с описанием определенного уровня владения эмоциями. Эти пять стульев - пять ваших выборов.

Первый стул: выбравший его человек — «естественный» и внутренне, и внешне. Он не может управлять ни своим внутренним миром, ни внешним выражением своих эмоций; переживает то, что «пришло», и на лице при этом выражение — соответственное.

Не могу управлять ни внутренними переживаниями, ни внешним выражением: эмоции появляются в душе сами, запускаясь разными причинами: состоянием тела, событиями жизни и тем, что говорят и делают окружающие люди. Мои эмоции живут какой-то своей отдельной жизнью и выплескиваются наружу помимо моей воли. Я не отвечаю за свои эмоции, упражнение "Хорошо" кажется мне невозможным.

Второй стул: выбравший его человек не может управлять своей внутренней погодой, но отчасти может контролировать внешние свои проявления.

Внутренние переживания вне моего контроля, при этом умею управлять внешним выражением эмоций, когда внутри относительный порядок. Внешнее "Хорошо" бывает не всегда, внутри тем более.

Третий стул: выбравший его человек может полностью контролировать внешнюю подачу себя, а внутренний мир — по-прежнему неуправляем.

Внутренние эмоции живут своей жизнью, внешне себя контролирую полностью. Полное внешнее Хорошо, внутри бывает по-разному.

Четвертый стул: выбравший его человек прекрасно контролирует внешние свои поведения, но внутренний мир подвластен ему частично.

Когда внутренние переживания не слишком сильны, внешне контролирую себя полностью, внутри быстро с собой разбираюсь и все улаживаю. Сильные эмоции внешне контролирую, внутренне нет: совладать с ними бывает трудно.

Пятый стул: выбравший его человек полностью контролирует как свой внутренний мир, так и свою внешнюю эмоциональную подачу.

Свободно управляю внешними проявлениями своих эмоций: на лице, в речи и интонациях всегда то, что нужно. Так же свободно управляю внутренними переживаниями: убираю ненужные, вызываю уместные и нужные. За свои эмоции отвечаю, это мой важнейший инструментарий. Я социально адекватен, обычно в бодром и прекрасном настроении, всегда могу позаботиться о тех людях, которые мне дороги. Хорошо!

Вопросы и задания:

На каком стуле ты сегодня? Встаньте за тем стулом, описание которого соответствует вашему уровню владения эмоциями.

На каком стуле ты хотел бы оказаться? Назовите тот уровень (покажите тот стул), который вас привлекает, достижение которого станет вашей целью.

У многих людей есть представление о человеке-роботе, механическом человеке. Если оно вам близко, то какой из пяти стульев более соответствует описанию такого человека?

26. Упражнения для заземления при тревоге и интенсивных ЭМОЦИЯХ

Когда мы находимся в эпицентре тревоги, флешбэка или панической атаки, наши лобные доли упорно отказываются работать. Мы чувствуем, будто это просто невозможно сфокусироваться или ясно размышлять о чем бы то ни было, и иногда наши мысли проносятся так быстро и превращаются в такую кашу, что за ними просто нереально уследить. Нам начинает казаться, что все происходящее вокруг будто в тумане, или, когда кто-то несколько минут разговаривал с нами, мы вдруг понимаем, что понятия не имеем о чем он только что говорил.

Иногда мы ощущаем себя парализованными или как будто замороженными, ощущаем себя не способными сделать даже малейшее движение или вымолвить хоть слово. Такое может случаться с нами в том и числе и когда мы испытываем слишком интенсивные эмоции – например, чувство покинутости, обиды, безнадежности, страха или безысходности.

Техники заземления прекрасный инструмент для таких ситуаций и их можно использовать где бы вы ни находились. Возвращая свое сознание и тело обратно в настоящий момент, мы можем организовать нашему мозгу пространство, чтобы он успокоился и почувствовать себя немного более сконцентрированными, по крайней мере достаточно для того, чтобы объяснить, что с нами происходит или обратиться за помощью или придумать, как поступить с этим состоянием.

Вот несколько техник заземления:

Самоуспокоение

1. Примите душ или ванну. Сфокусируйтесь на каждом шаге приготовления к душу/ванной, замечая каждую маленькую деталь – что чувствует ваша кисть, когда вы касаетесь дверной ручки и крана? Когда вы включаете кран, как вы определяете подходящую температуру воды? Отметьте ощущения от воды на вашем теле, уделяя внимание температуре и звукам воды, ощущениям мышц тела.
2. Найдите заземляющий объект, который притягивает вас. Это может быть что-то вроде гладкого камня или отполированного кусочка стекла, что-то вроде клубка пряжи, текстура которого кажется вам комфортной; это может быть что-то вроде маленькой статуэтки или что-то, что связано у вас с хорошими воспоминаниями. Носите этот объект с собой там, где его легко хранить и доставайте, когда вам нужно заземлиться. Обращайте внимание и описывайте в уме каждую деталь объекта, дотрагиваясь до него рукой и отмечая все ощущения от этого касания.
3. Заварите чашку чая, кофе или горячего шоколада. Выполните каждое действие с максимальной внимательностью, замечая каждое движение, которое делает ваше тело; вот ваши пальцы сжали ручку чайника, вот ладонь ощутила холод крана, когда вы включаете воду, вот вы чувствуете как чайник в вашей руке становится тяжелее по мере заполнения водой. Когда напиток будет готов, делайте небольшие глотки осознанно, уютно устроившись в спокойном месте.

Отметьте пять чувств

1. Найдите знакомый запах (духи, мыло, лосьон, чай, эфирные масла и т.п.) и пусть это будет привычкой вдыхать этот запах каждое утро, перед сном или в какой-то другой определенный час дня. Носите этот запах с собой и вдыхайте каждый раз, когда вам нужно заземлиться, совмещая этот процесс с глубоким и медленным дыханием.
2. Наденьте вашу любимую одежду – это могут быть носки, любимый свитер или мягкая приятная майка. Отметьте текстуру, цвет, запах этой одежды. Для этих же целей подойдет одеяло или плед.
3. Укутайтесь плотно в одеяло. Обнимите себя крепко-крепко или попросите кого-то обнять вас. Разотрите руки и ноги, двигаясь снизу-вверх от стоп к бедрам и сверху-вниз от плеч до запястий.

Используйте тело

1. Отметьте как ваши стопы стоят на полу. Вы можете встать и крепко "врасти" стопами в пол, снять обувь и наступать каждой ногой на землю или на пол, ощущая, как будто ваши ноги – это основание добротного здания, крепко связанного с землей, почувствовать в прямом смысле почву под ногами и силу земного притяжения. Вы можете сделать это и сидя на стулу или лежа.
2. (Любимое упражнение!) В прямом смысле заземлитесь. Лягте на пол. Быстро просканируйте свое тело, чтобы отметить в каких именно местах пол касается вашего тела, какие части тела чувствуют его и сфокусируйтесь на этом ощущении давления, текстуры, температуры. Отметьте все вибрации, которые вы сейчас можете почувствовать в доме. Вы можете поставить на пол музыкальную колонку и чувствовать её вибрации.
3. Двигайтесь! Покачайте ногами, обращая внимание на ощущения от того как двигается каждая нога отдельно. Попробуйте как может двигаться нога отдельно, когда все остальные части тела остаются неподвижными. Прodelайте то же самое с пальцами, чувствуя силу в мышцах, их напряжение и расслабление во время выполнения движения.
4. Ритм. Постучите ногой по полу, найдите объект, издающий мягкий звук, постучите пальцами по столу и тихонько по стеклу или какой-либо иной поверхности, найдите приятный звук, а затем создайте ритм и повторяйте его, стараясь фокусироваться на начале и конце каждого созданного вами звука.
5. Займитесь активностью, которая бы вовлекала все части тела. Пойдите в сад вырывать сорняки. Попробуйте научиться вязать. Купите кинетический песок или глину или что-то еще, что задействует мелкую моторику. Помойте посуду, обращая внимания на физические ощущения. Сложите аккуратными стопками белье.

Наблюдайте вокруг

1. Выйдите на улицу (или найдите окно, в которое вы можете смотреть) и найдите любой объект. Отметьте как можно больше деталей этого объекта. Например, если вы выбрали дерево, отметьте как на него падает свет и куда отбрасывают тень ветки. Рассмотрите, много ли у него веток, есть ли на них почки или листья. Присмотритесь к текстуре ствола, отметьте прямые ли ветки или изогнутые, какая у этого дерева форма листьев.
2. Медленно пройдитесь по пространству, в котором вы находитесь, попытайтесь отмечать каждое соприкосновение ноги с землей. Отметьте, какая часть стопы первой касается земли и где вы чувствуете давление. Отметьте как ваша стопа отрывается от земли и тот момент, когда вы по сути балансируете на одной ноге прежде чем опустите ногу в следующем шаге.
3. Найдите что-то рядом, что имеет определенный орнамент и попробуйте зарисовать его на бумаге. Например, вы можете попробовать зарисовать как уложены плитки на потолке, перенести на бумагу рисунок на ковре или перечертить причудливые круги дерева, из которого сделан стол.
4. Опишите комнату, в которой вы сейчас находитесь: вслух или про себя. Если комната слишком большая или загроможденная, вы можете выбрать небольшую область комнаты или какой-то объект – например книжную полку – и отметить все углы объекта, его цвет,

свет и тени, текстуру и форму.

5. Если вы в общественном месте, посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте отметить детали их внешности. Какого цвета у них обувь? Кто из них в куртках? Есть ли у кого-то зонт или портфель? Как выглядят их прически?

Отвлеките мозг

1. Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь...

2. Сыграйте в игру "угадай профессию". Посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте догадаться об их работе или куда они сейчас идут.

3. Подумайте о сегодняшнем дне. Напомните себе какое сегодня число, день недели, месяц, год, время дня и где вы сейчас находитесь. Напомните себе, что вы сейчас именно в этом моменте, не в прошлом, вы сейчас в безопасности. Отметьте время года, которое сейчас за окном, посмотрите, как выглядит небо. Назовите адрес, где вы сейчас находитесь.

4. Сыграйте с собой в игру "Категории": выберите категорию, например, цвет, животные, еда и попробуйте назвать как минимум 10 объектов из этой категории. Можно также использовать алфавит и попробовать назвать объекты из этой категории на каждую букву алфавита, начиная с А, Б, В и т.д.

5. Выберите форму (треугольник, круг, квадрат) и попробуйте найти все объекты этой формы вокруг вас. То же самое можно проделать и с цветами – например, найти все зеленого цвета в комнате.

Дышите

1. Глубоко дышите – положите одну руку на живот, а другую на грудь. Вдыхайте медленно и глубоко воздух в живот, стараясь чтобы рука на животе поднималась как будто вы надуваете шарик или мяч воздухом. Старайтесь, чтобы рука на груди не шевелилась, дышите только животом. Медленно выдыхайте, чувствуя, как рука на животе медленно опускается как будто шарик или мяч сдуваются.

2. Дыхание на счет 4-7-8: медленно вдыхайте, считая до четырех. Затем, задержите дыхание на семь секунд, а в конце медленно и мягко в течении восьми секунд выдыхайте. Повторите столько раз, сколько вам комфортно. (Примечание: у каждого свой размер тела и объем легких, если конкретно эта комбинация вам не подходит, вы можете выполнять это упражнения в комфортных вам промежутках. Идея в том, чтобы вы следовали определенной схеме и дыхание бы стало более медленным).

Важное замечание: техники заземления существуют не для того, чтобы избавиться от нежелательных эмоций или абстрагироваться от текущих переживаний, нет, они для того, чтобы появился ресурс вынести определенный опыт и эмоции, оставаясь в настоящем времени и присутствуя в своем теле. Важно обсудить подобные состояния с терапевтом или специалистом из области психического здоровья, особенно если вы заметили, что панические атаки, флэшбэки или диссоциации стали частыми.

27. КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ - война

24 февраля украинцы почувствовали растерянность.

Неожиданная война, необходимость адаптироваться к новым условиям жизни, незнание языка в другой стране, постоянная опасность — это не то, что мы планировали на 2022 год.

Многие до сих пор страдают от чувства неопределенности.

как настроиться на работу и вернуть ощущение контроля над своей жизнью.

Советы, как вернуться в рабочий ритм

- 1 - **Начинай с рутинных обязанностей.** Они возвращают чувство контроля и отвлекают от тревожных мыслей.
- 2 - **Минимизируй влияние мешающих факторов** в течение рабочего дня. Выключи звук на телефоне, мобильный интернет и убери все лишнее со стола.
- 3 - Возвращайся к работе постепенно, начиная с нескольких часов в день. Вечером планируй и записывай задачи, которые нужно выполнить.
- 4 - **Установи четкие временные рамки рабочего времени.** Зафиксируй часы работы, а также перерывы. Это касается фрилансеров, работающих онлайн.
- 5 - **Делай более длительные и частые перерывы.** Наверное, ты чувствуешь, как упала эффективность твоей работы. Однако это нормально, потому что во время войны организм бросает основные силы на борьбу со стрессом.
- 6 - **Вычеркивай выполненные задачи** — это дарит ощущение достигнутого результата.
- 7 - **Благовари, что жив остался! Как поддержать, чтобы не навредить, и чего говорить точно не нужно**

Не отрицайте чувства другого человека, забудьте о поучениях и философии, помогите человеку прожить свою боль.

8 - Как пополнять свой внутренний ресурс

Отдыхай и гуляй на свежем воздухе по возможности. Как альтернатива, займись хобби: порисуй, почитай, помедитируй. Это “перенесет” тебя в мирную жизнь хоть на какое-то время, а также будет полезно тебе и твоим родным.

9 - Важно продолжать **ухаживать за собой и своей внешностью**. Речь идет не о ярком макияже и эпатажных образах, а об опрятном достойном виде. Это усиливает уверенность в себе.

10 - **Поддерживай связь с родными** и друзьями любыми средствами и улыбайся прохожим. Это работает зеркально и поддерживает других людей в это сложное время.

11 - Не стесняйся подарить своему телу и душе небольшие радости. Например, купи себе вкусняшку или что-то из одежды.

12 - Но не закливайся только на себе. Проводи время вместе с семьей. Это может быть любое занятие, которое можно сделать вместе: просмотр фильма, уборка, готовка, игры и т.д.

13 - Спроси себя, что ты получишь, когда вернешься к привычной жизни, а также ради чего продолжаешь борьбу.

Самое страшное — это потерять смысл жизни. Так что регулярно напоминай себе, какие ценности ты исповедуешь и что для тебя самое главное.

Война разделила нашу жизнь на до и после. Многие не были к ней морально готовы. Работаем и помогаем другим

28. Техники работ с внешними конфликтами **(упражнения на повышения психологического «иммунитета».)**

Техника «Анализ ударов»-Проанализируйте, на что вы реагируете наиболее болезненно. Что вас раздражает? Что вас приводит в бешенство или повергает в уныние? Вспомните конкретные слова, интонации, жесты ваших обидчиков. Закройте глаза и снова прокрутите в памяти все самые обидные, хлесткие, обжигающие слова, которые вызывают у вас чувство растерянности, никчемности или мощные вспышки агрессии.

А теперь представьте, что вы сидите напротив человека, который наносит вам эти психологические удары. Он говорит вам жестокие, обидные слова, и вы чувствуете, как уже начинаете «заводиться». Почувствуйте словесные оскорбления... физически. Какая часть вашего тела реагирует на него? Что происходит: появляется жар во всем теле или же что то сжимается внутри, а может, просто прерывается дыхание? Что происходит именно с вами? Запомните эти ощущения.

Техника «Вентиляция эмоций»-Представьте, что на месте вашей грудной клетки образовался проем открытой двери, в котором гуляет сквозняк. Вдох – сквозняк дует от груди к спине, – выдох обратно. Добейтесь ощущение легкости и пустоты в груди.

Вновь представьте себе, что ваш обидчик произносит те же жестокие слова. Но теперь, как только у вас появляются неприятные ощущения, вы распахиваете дверцу для гуляющего сквозняка, который легко уносит обидные слова. Они уже не прилипают к душе, не вонзаются в нее занозами, а выдуваются сквозняком. Вдох – сквозняк, выдох – сквозняк.

Техника «Кукиш»-Сделайте правой рукой кукиш и накройте его ладонью левой руки. Мысленно направьте его на человека, который пытается вывести вас из душевного равновесия. Вспомните, как такой же кукиш помогал вам еще в детстве «отомстить» обидчику.

Техника «Стеклянная стена»-Если при общении с негативно настроенными по отношению к вам людьми вы продолжаете болезненно реагировать на их выпады, воспользуйтесь этим приемом.

Представьте, что между вами и вашим обидчиком стоит толстая стеклянная стена. Он что то говорит вам нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите. Потому они и не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на выпады и благодаря этому перелаживаете ситуацию в свою пользу.

Техника «Детский сад»-Болезненность психологического удара можно уменьшить, а то и вовсе свести на нет, если обращаться со всеми людьми как с малыми детьми. Вы же не обижаетесь на несмышленных дошколят?

Представьте себе, что вы оказались один против целой группы негативно настроенных к вам людей. Перевес сил на их стороне, и у вас всего один шанс переломить ситуацию – представить их группой детей в детском саду.

Они злятся, капризничают, кричат, размахивают руками, бросают на пол игрушки, топчут их ногами. В общем, всячески стараются вывести вас из себя. Но вы, как взрослый, мудрый человек, относитесь к их выходкам, как к детским шалостям, и продолжаете сохранять спокойствие до тех пор, пока они не выдохнутся. Вы не воспринимаете их слова как оскорбления, не реагируете на их выпады. Вам, как взрослому человеку, смешно все это наблюдать.

Техника «Театр кукол»-Если вам трудно общаться с эмоционально значимыми для вас людьми, используйте именно этот прием.

Представьте, что собеседники – всего лишь шаржированные персонажи телепередачи «Куклы». Пусть они говорят глупости, общаясь между собой, – вы только наблюдаете со стороны и судите их. Мол, этот умник корчит из себя начальника. А другой строит из себя сильную личность, профессионала, а сам слабак, просто блефует. Разыгрывайте спектакль до тех пор, пока не рассмеетесь. Смех – показатель того, что техника сработала. Вообще, стоит найти в ситуации нечто юморное, нелепое – и она перестает казаться проблемной!

Техника «Потолок»-Постарайтесь взглянуть на происходящее со стороны. Как бы... с потолка. Не правда ли, разумнее молчать и не вступать в конфликт, не принимая участия во всеобщем сумасшествии?

Техника «Абсурд»-Можно использовать такой прием психологической защиты, как доведение ситуации до абсурда.

На вечеринке по случаю годовщины свадьбы дамы принялись «перемывать косточки» виновнице торжества. Дескать, как вышла Зинаида замуж, так сразу и подурнела. И одевается безвкусно, и покрасилась неудачно, даже говорить грамотно разучилась... Молодой супруг докурив в сторонке сигарету, подошел к ним и вдруг заявил во всеуслышанье: «Да, девчонки, она у меня большая дура. И я большой дурак, что на ней женился!» И пошел в гостиную танцевать с женой.

И все. Говорить стало не о чем. Что же произошло? Прием прост. Супруг довел до абсурда то, на что дамы лишь намекали, и таким образом неожиданно выбил у них из рук психологическое оружие.

Техника «Три роли»-Примерьте к себе три роли: оптимиста, пессимиста и человека, внезапно проигравшего крупную ставку. Итак...

Вы оптимист, романтик, нацелены на успех. Весь мир вы воспринимаете в радужном свете. Какие эмоции вы испытываете? Какие мысли приходят вам в голову? Каким вы

видите свое будущее? Теперь представьте, что вы в какой то момент оказались в проигрыше. Вас постигла временная неудача. Задайте себе те же вопросы.

И, наконец, представьте, что вы попали в полосу неудач. Все валится из рук.

Просыпаетесь утром: у вас под глазом синяк, денег нет даже на еду котенку, от отчаяния вы звоните старому другу и вдруг узнаете, что он недавно переехал. Ну как, теперь вы смотрите на свою жизнь немножко по другому?

29. Быстрый антистресс здесь и сейчас

1. Восстановить сенсорный контакт. Важно фокусироваться на внешнем, а не внутренних переживаниях. Техника. 5-4-3-2-1: 5 вещей увидеть, 4 потрогать, 3 услышать, 2 понюхать 1 попробовать на вкус. Сфокусируйтесь на людях вокруг вас.

2. Телесный контакт: работает все, что направлено на тело: самомассаж, растирание ушей и крыльев носа, разминание кистей и стоп, растирание полотенцем, ролики и т.п.

3. Зубы. Жевание снижает уровень кортизола и повышает сосредоточение. Подойдет и жевачка и морковь.

4. Дыхание. Двойной вдох и любые другие техники управления дыханием (удобно делать с приложениями). Задержка дыхания, дыхание по квадрату, медленное диафрагмальное дыхание. Можно установить и дышать по приложению (breath ball и тп).

5. Язык: чтение вслух, декламация стихов, песни. Можно и ругаться. Чтение вслух отлично отвлекает и перезагружает. Или прижмите язык к небу.

6. Глаза. Зафиксируйте глаза в одной точке, например на переносице – и вы увидите, что бег мыслей остановился. На будущее – может неплохо работать техника десенсибилизации и переработки движением глаз (EMDR), заточенный на преодоление ПТСР.

7. Руки-ноги. Моторика – делайте однообразные действия, можно перебирать четки, монотонные действия разгружают мозг. Хорошо работает попрыгать высоко даже на одном месте.

8. Сфокусируйтесь на одной мысли. Повторяя ее про себя, можно сохранять контакт с реальностью. Сфокусируйтесь на самоподдерживающей внутренней речи «я справлюсь». Ослабить стресс может и простое отвлечение, например, элементарная игра в тетрис.

9. Осанка. Выпрямитесь, голова вверх, плечи развернуть – открытая поза ослабляет страх и действие стресса.

10. Префронталка. Представьте, что вы сейчас разорветесь от стресса, он переполняет вас...5.4.3.2.1 – и ничего не происходит! Абсурдизируйте и полегчает. Можно представить свой страх в виде метафоры, и «прихлопнуть» его как таракана.

30. ПРАКТИКА - Для поддержки вашего сознания и жизненных ресурсов.

Сегодня нам очень больно, страшно, много злости и ненависти. Это разрушает нас. Разрушение несет не только агрессия, а ещё больше, реакция на неё. Мы не можем на расстоянии повлиять на ситуацию, но мы можем показать ее вселенной, через любовь. А самое главное остановить и трансформировать негативные разрушительные эмоции внутри себя. В состоянии сознания вы на много ресурснее и находитесь в большей безопасности, чем в состоянии страха.

Примите удобное положение. Закройте глаза. Внимание на темечко. После остановки мыслей, поднимите внимание на 10см над головой. Теперь чтобы убрать прежние негативные команды. поставьте правую руку на верх головы. Левую на лоб. Состояние выравнивается, в организме станет комфортнее. Это занятие около 5 минут.

Держим внимание 10см над головой. Испытываем чувство любви к центру грудной клетки. Почувствуете наполнение и тепло. Теперь заполним чувством пространство вокруг себя на уровне вытянутой руки. Вы почувствуете тепло вокруг. Расширяем чувство любви больше на сколько это возможно. Придет ощущение растворения в пространстве. Теперь можно через чувство любви показать вселенной все неприятности и даже врагов.

Человек в психическом состоянии может выполнять любые не нравственные и не человеческие команды, потому как ум это компьютер, и раб. Если он не служит душе, значит он служит эго или другому уму. Через любовь открывается чувства и сознание.

31. упражнения, помогающих защититься

 от обидчиков и обид

 от чувства вины

 от апатии и лени

Упражнение 1. Человек у моря (защита от обидчиков и обид)

Чрезвычайно эффективный прием! Просто магия.

 Закрой глаза и сделай полное и глубокое дыхательное движение.

 Скажи себе:

«То, что я сейчас чувствую, – только эмоция, а НЕ я сам (-а)».

 После этого представь своего обидчика на берегу теплого моря – усади его в удобный шезлонг, дай ему в руки освежающий напиток, и пусть он улыбнется ласке солнечных

лучей, помашет малышу, который весело плескается в море...

✓ Удержи эту картинку насколько возможно долго – убедись, что человеку, который сидит у моря, очень и очень хорошо.

✓ **Слышишь?**

Без формализма! Сделай человеку хорошо – это в твоих силах.

✓ И тогда ты отчетливо почувствуешь (ощущение на физическом уровне), что и тебе становится хорошо – так проявится эффект нейтрализации эмоции.

Суть эффекта этого упражнения:

отражение энергии обидчика. Эта энергия, встречаясь с энергией твоего доброго чувства, схлопывается, обнуляется – освобождается от переизбытка негативных зарядов.

Упражнение 2. Красный свет (для освобождения от чувства вины)

✓ Закрой глаза и сделай глубокое дыхательное движение (вдох/выдох).

✓ Во внутреннем зрении вызови образ человека, по отношению к которому чувствуешь вину.

✓ Представь, что он стоит под ярким красным светом, и этот свет, обливая человека сияющими лучами, входит в его макушку и, пройдя через все тело, мягко уходит в землю.

✓ Удержи эту картинку насколько возможно долго (постарайся, чтобы не меньше 1 минуты)

Этот прием эффективен также для облегчения физической боли (как своей, так и другого человека)

(И не надо вникать, как да почему это работает. Это работает – и все. Пробуй – и убеждайся).

Упражнение 3. Благодарю! (для освобождения от апатии и лени и...для привлечения денег)

Начинать осваивать это упражнение нужно в хорошем – ну или хотя бы в нейтральном – настроении.

Когда освоишь это упражнение, то практикуй его не только утром, но и на каждом шагу - и при любых обстоятельствах.

✓ Утром, сразу как проснешься, оглянись вокруг (в себя тоже загляни)

и найди 5 объектов и обстоятельств, которым ты можешь искренне радоваться (повторяю: искренне, а не формально)

✓ Обращаясь к каждому объекту (обстоятельству) мысленно или негромко вслух произнеси: «Я люблю тебя. Я благодарю тебя»

✓ И это всё.

32. ДРЕВНЯЯ ЯПОНСКАЯ ТЕХНИКА ИСЦЕЛЕНИЯ **против тревоги и депрессии (по пальцам руки)**

Дети часто сами себя успокаивают, когда сосут пальцы. Когда нервничают, люди иногда потирают руки. Оба этих самовосстановительных действия используют давление рук и пальцев, которое стимулирует энергетические меридианы, которые важны в терапии акупунктуры.

Угадайте, какой палец связан с гневом?

Средний.

Начиная с большого пальца, пальцы каждой руки отражают следующие эмоции:

-Беспокойство

-Страх

-Гнев

-Печаль

-Самооценка

Возьмите себя за палец любой руки с жестким давлением, используя все пальцы другой руки. Подождите, пока вы не почувствуете пульс. Вы будете знать, что это работает, когда вы чувствуете пульс. У большинства наших пальцев нет пульса, который достаточно силен для нас, кроме большого пальца.

Техника должна занимать всего 2-5 минут жесткого давления на палец, прежде чем вы почувствуете пульс. Если вы сразу почувствуете пульс, держите палец, пока пульс не замедлится. Эта древняя техника - отличный способ против тревоги или депрессии.



33. ЛУЧШАЯ ТЕХНИКА САМООБЛАДАНИЯ

(«Выставление непрошеного гостя»)

Овладев же техникой самообладания (о которой пойдёт речь), вы будете способны САМИ, без помощи психотерапевта, лекарств, водки и роковых ошибок — спутниц личного опыта справиться с:

- * страданием,
- * хандрой-депрессией,
- * упадком духа.

Этой техникой самообладания мы все должны пользоваться в первую очередь, когда испытывает:

- * беспричинно плохое настроение,
- * беспричинную тревогу о будущем,
- * беспричинный гнев,
- * зависть,
- * обиду,
- * или считает, что нас незаслуженно оскорбили...

Не пытайтесь, попав в такие эмоциональные клещи — отвлечься, развлечься, выпить алкоголь, передать своё плохое настроение другому... Развлекаться и пить алкоголь можно, но не в качестве «скоропомощного средства».

Как Вы будете это делать — дело Вашей фантазии.

Моя подсказка: эта техника выполняется с помощью простейшей визуализации. Перед Вами стоит задача: отделить страдательное состояние души от самой души, от своего «Я».

Вы поворачиваете этого незваного гостя к себе лицом — чтобы как следует его рассмотреть и налюбоваться им, и затем — безжалостно выгоняете за порог своего дома.

Главное — суметь отделить своё «Я» от того страдальца, который поселяется в Вашей голове без просу и начинает буянить.

Помните такую поговорку: «На фиг. На фиг!» — кричали пьяные гости, выгоняя из дома трезвых хозяев.

Вот эта грустная психодрама разворачивается в отдельно взятой душе всякий раз, как гнев и тоска берут над нами верх и.. пытаются выгнать нас самих из нашего же дома. Чтобы этого не произошло — выгоните их первыми Вы.

Итак — отделите Ваше истинное «Я» от непрошенных гостей: тоски, скуки, обиды...

Теперь, когда незванный враг больше не прячется внутри дома, среди гостей, скрытый маской, с ним можно вести сражение или хотя бы вступить в переговоры:

«Что ты хочешь? Кто тебя обидел? Чего ты боишься? Зачем сеешь панику? Давай объяснится...»

Неправильно говорить себе:

«Я удручён», «Меня переполняет гнев»...,

Совсем другое дело, когда ты говоришь грамотно:

«Вот — я. А вот — моя злоба (тоска). Сейчас мы посмотрим: кто кого! И вообще... почему я должен считать, что это МОЯ тоска или злоба? Она мне совсем ЧУЖАЯ, она — непрошенный гость. Так что, пошла вон — дура!»

Вот примерно так даосские монахи из древнего Китая отделяли истинное Я от шелухи наносных эмоций, которые цепляются к нам как грязь, пока мы едем в транспорте, смотрит телевизор, слушает чужие разговоры

Можно посоветовать: если Вы не хотите испачкаться в грязи и потом страдать от этого — так не ходите по грязным лужам! Не смотрите телевизор, не слушайте чужие разговоры.

Да. Мы в состоянии сами сделать кое-что. Но от всей грязи всё равно никуда не денешься...

Так что эта техника («Выставление непрошеного гостя») нужна нам всем.

34. Метод экрана

А сейчас мы сделаем несколько упражнений, которые продемонстрируют, как можно изменить видеоряд травматического события, которое врывается в ваше сознание, когда вы этого не хотите.

Для этого вам нужно сознательно вызвать картину, чтобы вы могли увидеть ее.

Помните, что вы только контролируете свои воспоминания.

Держите глаза открытыми.

Представьте, что на стене против вас вы видите телевизионный экран. Добитесь качественной картинки телевизионного экрана.

Теперь увидите на этом экране изображение интрузивного воспоминания, которое возвращается снова и снова.

Вы можете это сделать? Хорошо.

Вы видите цветное или черно-белое изображение?

Можете изменить цвета на черно-белые?

Попытайтесь сделать это и посмотрите, что будет. Хорошо.

У вас получилось движущееся, как в фильме, изображение?

Представьте, что с помощью пульта дистанционного вы делаете стоп-кадр. Остановите действие. Запустите снова. Перемотайте и посмотрите на обратной перемоточке.

Вам удалось? Прекрасно.

Теперь включите медленное воспроизведение.

А теперь посмотрите, удастся ли ускорить изображение.

Снова постарайтесь изменить цвет. Наблюдайте, как картинка становится нечеткой и размытой, как при плохом приеме.

Посмотрите, получится ли у вас изменить контрастность изображения, чтобы картинка поблекла. Поиграйте с изображением.

Теперь представьте, что вы можете нажать кнопку выключения.

Что произошло? Мы его выключили.

Кому-то из вас не удастся с первого раза изменить изображение после вызова картинки. Это не ваша ошибка.

Это была хорошая попытка. Но, возможно, другие техники окажутся для вас более действенными.

Вы можете вызвать перед собой картинку произошедшего?

Как далеко от вас изображение?

Вы сможете отодвинуть изображение дальше от себя и чтобы во время движения образ становился все меньше, пока не исчезнет совсем?

Сможете представить, что оно исчезает здесь в стене? Хорошо.

Теперь вызовите картинку и вообразите, что вы видите ее на своей ладони. Можете это сделать?

Наблюдайте, как она уменьшается по мере того, как вы отодвигаете руку.

Она уменьшилась? Вы еще видите его? [Сожмите кулак и спрячь руку за спину.] Сейчас она исчезла. Попробуем еще раз.

Так же, как и с визуальными образами, вместе с детьми мы будем работать со звуками и запахами.

Вы можете изучить и использовать эти техники вместе с детьми, когда будете помогать им с домашним заданием.

35. Сформировать у нас ощущение поддержки (медитация).

Я прошу вас прикрыть глаза на некоторое время. Сделать вдох и выдох. Короткая визуализация.

Переведите свой фокус на ваше дыхание. Оставаясь с закрытыми глазами, попробуйте почувствовать, где вы лучше всего ощущаете ваше дыхание. Это может быть в носу, в районе сердца или живота.

И представьте, что вы вдыхаете прохладный, свежий воздух.

И выдыхаете напряжение. Несколько раз вдохните свежесть и выдохните напряжение.

И сейчас подумайте о факте вашего появления на свет. Он говорит, что в вашем роду было очень много заботы, любви. Потому что если нет заботы и любви, факт рождения и выживания невозможен. Но вы есть. Возможно у вас есть дети.

Представьте, что есть некая колыбель, в которую до рождения и после помещается каждый человек из вашего рода, который был рожден на протяжении долгого-долгого времени.

И вокруг этой колыбели стоят все, кто за вами.

И они с любовью смотрят на вас.

Почувствуйте, как взгляд полный любви устремляется на вас.

И вы сейчас внутри этой колыбели. Почувствуйте бережность, сакральность.

Почувствуйте, что ваша жизнь – это цветение вашего рода.

И может быть мы этого не слышим, но тысячи душ молятся о сохранности вашей жизни точно также, как и вы сейчас молитесь о сохранности жизни других. Почувствуйте эту связь. Молитва из открытого сердца не замолкает. И то, что называется «зов предков» - это и есть голос этой молитвы.

 □ Попробуйте восстановить связь с этим очень тихим, дающим безопасность и благословение голосом молитвы о вас. Попробуйте соединиться с этой глубокой частью. Сделайте это одной из своих внутренних осей.

У вашей жизни есть смысл и предназначение. И будущее.

Пусть мы пока не знаем какое, но оно есть. Потому что тысячи душ молятся о вас и оберегают вас.

Почувствуйте эту поддержку. Примите её. Они всё о вас знают. Почувствуйте мощь этого родового круга и той колыбели, в которой вы пребываете. Колыбели вашего рода.

Это поле окружает нас всегда. И мы его не видим, но оно присутствует.

Поместите в сердце этот образ. Найдите ему место в теле. Почувствуйте, как это отражается в теле.

Что это за ощущение? Как вы можете к нему возвращаться?

Это то, что никто нельзя отнять. Это ваша сакральная часть, ваша сакральная связь.

И ваша жизнь доказательство того, что эта связь существует.

И там всё для вас. Вы можете черпать оттуда любовь, безопасность, защиту. Просить о помощи. Сотни душ молятся о вас. Почувствуйте связь.

 □ И сейчас мягко вернитесь в своё тело. Сделайте хороший вдох и более длинный выдох. И ещё раз. И третий раз вдох и хороший выдох. Мягко открывайте глаза.

 □ Сейчас возьмите в руки карандаш или ручку. Схематически, чтобы усилить эффект после практики, зарисуйте, пожалуйста, образ колыбели, которая к вам пришла. Колыбели, как точки входа в жизнь, чтобы решить какие-то задачи, превозмочь сложные обстоятельства, сформировать качества, которые мы будем передавать своим детям. Изобразите вашу колыбель так, как вам красиво. Используйте цвета, которые вам комфортны. Попробуйте держать эту связь в сердце.

□ Например, для меня связь с моим родом, так как в моём роду очень много людей педагогической профессии, происходит в горле, когда я говорю мягко.

Каждый раз, когда я говорю мягко – это значит, что я даю другим людям любовь и безопасность.

Я чувствую связь со своим родом.

Я чувствую то, что мне это передано, как наследие и я могу это приумножить и передать дальше.

 Возможно кому-то из вас удастся почувствовать какое наследие получили вы в ваших колыбелях. Очень важно это осознать.

36 . Техника «Выход из запутанной ситуации» (АРТ терапия)

Цель: поиск выхода из затруднительной ситуации

Задачи:

- гармонизация эмоционального состояния

- развитие самопознания
- развитие креативности мышления
- формирование плана принятия ситуации и выхода из нее

Возрастная категория: клиенты от 16 лет

Время работы: 30 - 40 мин

Инвентарь:

- бархатная бумага разных цветов размер А4
- нитки для вязания разных цветов
- ножницы
- рамка для фото А4 (предварительно вынимаем стекло)
- бумага для записей, ручка

Инструкция:

Выберите нить такого цвета, который ассоциируется с вашей ситуацией.

Какой эмоцией вы можете обозначить свое состояние?

Отмерьте нить такой длины, как вам кажется, насколько долго вы находитесь в данной запутанной ситуации и этом состоянии.

Выберите такой цвет бархатной бумаги, который дает вам состояние спокойствия.

Вставьте лист в рамку.

Создайте некий образ путаницы из выбранной вами нити и расположите его на листе бархатной бумаги.

Опишите, что у вас получилось.

На что это похоже?

Есть ли узелки в вашей работе?

О чем это для вас?

Могут ли узелки быть какими-то причинами этой ситуации, которые неоднократно повторялись в вашей жизни и раньше?

Есть ли начало и конец в созданном вами образе?

Что в реальности могло послужить началом, толчком самой ситуации?

Если вы не видите конец, как это о вас и ваших действиях в этой ситуации?

Какие действия в реальной жизни могут привести к выходу из этой ситуации?

Возьмите объект из нити в руки и постарайтесь распутать ниточку.

Легко ли это удастся?

Или Вы чрезмерно все спутали?

Как это соотносится с вашими принципами действий в запутанных ситуациях?

Какие качества вашего характера помогут вам выйти из конкретно этой ситуации?

Какой опыт получите вы, если не справитесь с этой ситуацией?

А если справитесь?

Создайте из вашей нити какой-то позитивный образ, образ вашего опыта.

Ведь в любом случае жизнь продолжается и любой урок имеет ценность!

Что вы чувствуете сейчас в теле?

Какие эмоции испытываете сейчас?

Изменилось ли ваше отношение к этой ситуации?

Дайте название вашей работе.

Вывод: техника позволяет рассмотреть затруднительную ситуацию извне, способствует поиску креативных решений, осознанию и накоплению опыта.

В результате гармонизируется эмоциональное состояние и принятие верных решений

37. Техники быстрого разрушения проблемных состояний и навязчивости.

1 - Растрескивание.

Это то, что происходит с закаленным стеклом (например, с лобовым стеклом машины), когда оно разбивается.

Так что представьте, что тревожащий вас зрительный образ как бы нарисован на лобовом стекле, «врежьте» по нему (стукните как следует молотком или кирпичем) и с раз, дабы удовольствием посмотрите, как оно разбивается и распадается.

Если надо, повторите это несколько «растрескать» неприятное воспоминание полностью и навсегда.

2 - Посмотрите свои картинки «шиворот-навыворот».

Обычно фильм или картинка как бы выворачивались, и все, находящееся в центре, внезапно перемещалось (автоматически, а не осознанно!) наружу, а все, что было по краям, «сплющивалось» в центре.

Бывало и так, что внезапно, само собой, «картинки» переворачивались кверху ногами, а фильм начинал идти «задом-наперед».

Однако чтобы не происходило, терапевтический эффект был налицо: навязчивость уменьшалась или просто исчезала.

^ Поместите «картинку» на воображаемый экран и представьте, что **проекционная лампа прожигает дырку** в этом и всех прочих кадрах. Если хотите, то можете просто сжечь экран вместе с образом.

Для разрушения картины можно также просто

- **поворачивать ее как в калейдоскопе;**
- **смывать как акварель или рисунок на тротуаре под дождем;**
- **увидеть образ в зеркале, которое разбивается, или в водоеме, поверхность которого приходит в волнение.**

Словом, делайте все, что вам придет в голову, дабы образ исчез или видоизменился.

38. Как преодолеть психологическую травму? **Советы и упражнения**

Психолог Джуди Куриански работала с людьми, пережившими стихийные бедствия и побывавшими в зоне боевых действий. Во время вспышки вируса Эбола она работала в Африке в составе миссии ООН. Опыт работы с людьми,

После травмы человека преследует чувство незащищенности. Люди, обстановка вокруг могут казаться пугающими. На своих занятиях я использую технику, которая помогает преодолеть это состояние.

Я говорю: «Найдите место в комнате, где бы вы чувствовали себя в безопасности». Одни сворачиваются калачиком на стуле, другие забираются под стул, третьи прячутся за занавеской. Потом я прошу клиентов назвать людей, рядом с которыми они чувствуют себя в безопасности. Для кого-то это родители, для кого-то — супруг или ребенок. А затем я прошу назвать то, что вызывает тревогу. Так мы очерчиваем границы, в которых человек, переживший травму, может чувствовать себя в безопасности.

После цунами на Шри-Ланке в 2004 году я работала с пострадавшими детьми. Я просила их нарисовать две картинки. На первой изобразить, как выглядит их беспокойство. Может быть, это монстр с зубами и множеством рук. А может, зловещий лес.

Рядом я просила их нарисовать мост, а по другую сторону от него — что-то радостное и спокойное. То, что за мостом, — это продолжение их истории, счастливый финал.

Нельзя оставлять людей с ощущением тревоги. Даже если сейчас мир кажется темным и страшным, нужно показать им свет впереди

Эта техника хорошо подходит для работы с детьми, которые еще не могут выразить свои чувства. Но такой образ счастливого будущего нужен всем, кто перенес травму. Нельзя оставлять людей с ощущением тревоги. Даже если сейчас мир кажется темным и страшным, нужно показать им свет впереди.

Травма всегда действует и на разум, и на тело. Она остается заключенной в теле, в его движениях, позе. Поэтому для исцеления от травмы важно снять не только психологическое, но и физическое напряжение. Если тело расслаблено, разум тоже придет в состояние покоя.

Одно из упражнений, которые я предлагаю клиентам: несколько минут побегать, покричать, попрыгать, выплеснуть энергию. После этого некоторое время побыть в тишине: медитировать, прислушиваться к себе. Ощущение тревоги делает тело напряженным, скованным. Движение позволяет снять стресс, заключенный в теле.

После сеанса я всегда спрашиваю тех, кто пережил травму: что проделанная работа значит для вас? Стали ли вы сильнее? Где вы можете применить эти навыки?

Проанализируйте любые позитивные результаты. Что изменило жизнь к лучшему? Что помогает увидеть стакан наполовину полным, а не наполовину пустым?

Как ваше горе может стать тропинкой к мудрости?

Согласно психологическому принципу посттравматического роста, проживание травмы может привести к новым открытиям, глубокой внутренней работе и смелым решениям (например, чаще проявлять любовь, завершить токсичные отношения или оставить вредную работу).

Человек, переживший травму, может открыть в себе возможности, о которых он даже не подозревал, найти новый смысл в жизни.

После травмы очень важно создать ощущение уверенности, стойкости, внутренней силы. На занятиях я прошу людей: «Представьте, что вы тростник. Или куст. Или листок на ветке. Подул ветер — что с вами происходит?»

Они могут колебаться, тянуться, клониться к земле. Они чувствуют себя уязвимыми.

Что бы ни происходило, я хочу, чтобы вы повторяли себе: я — дерево. Я все еще здесь. Меня не сломить

Затем я говорю им: «Теперь представьте, что вы дерево. Широкое и крепкое, с могучим стволом и сильными корнями. Я хочу, чтобы вы чувствовали, что ваши ноги глубоко вросли в землю. Вы устойчивы. Ничто не может сдвинуть вас с места. А теперь представьте: дует ветер, и он не может поколебать вас. Что бы ни происходило, я хочу, чтобы вы повторяли себе: я — дерево. Я все еще здесь. Меня не сломить».

Не существует одного проверенного способа справиться с травмирующим опытом.

Некоторым становится легче от выражения своих чувств, другие предпочитают прятать их, занимать себя делами, убирая из головы мысли о произошедшем. Каждому подходит что-то свое.

Если вам становится легче, когда вы делитесь своими переживаниями, — делайте это. Если вам легче молчать — молчите; не насилуйте себя и свои чувства. Более разговорчивый партнер должен искать тех, с кем можно поделиться, более молчаливым следует чуть больше слушать.

РАБОТА С АФФИРМАЦИЯМИ

Для снятия напряжения, страхов, тревог и многих негативных эмоций, мыслей — очень эффективно проговаривать позитивные аффирмации. Даю примеры

Позитивные аффирмации на каждый день

Сочинять аффирмации можно и самостоятельно. Следующие внушения приведены для примера. Кому-то, возможно, потребуется немного их видоизменить, а кому-то они подойдут в готовом виде.

Аффирмации для силы воли

- С каждым днем мои привычки все более поддаются контролю;
- Я выше всех моих искушений;
- Я полностью ответственен за свои действия;
- Я — капитан своей жизни;
- Я могу рассчитывать на себя в любой ситуации;

- Я способен контролировать любой свой импульс;
- Я доведу любое начатое дело до конца;
- Когда речь идет о моих целях, я проявляю железную силу воли;
- У меня достаточно сил, чтобы продолжать;
- Я знаю, что сила воли тренируется посредством упражнений;
- Я обращаю внимание на то, что мне нравится, и это укрепляет мою силу воли еще больше.

Аффирмации для красоты и привлекательности

А эти фразы касаются уверенности в своей внешности, они подойдут для леди всех возрастов:

- Каждый день я чувствую себя все более красивой;
- С каждым днем моя внутренняя красота сияет все ярче;
- Я сногшибательна!
- Во мне прекрасно все – тело, душа и дух;
- Я горжусь своим телом;
- Я заслуживаю того, чтобы выглядеть великолепно;
- Каждый день я забочусь о себе должным образом;
- У меня потрясающее чувство стиля.

Аффирмации от страха и тревоги

Следующие внушения подойдут для тех, кто страдает от мнительности, депрессий, тревожности:

- Спокойствие наполняет меня с каждым вдохом;
- С каждым днем я отношусь к жизни все легче и легче;
- Каждая мышца моего тела находится в расслаблении;
- Я принимаю все происходящее со спокойной душой;
- Я в мире со своим прошлым;
- Я спокоен и расслаблен; я контролирую ситуацию;
- У меня иммунитет против стресса;
- Я ценю то время, которое провожу в одиночестве;
- Что бы ни происходило вокруг, в моем сердце царит гармония и мир.

Аффирмации для повышения работоспособности

Внушения для тех, кто нуждается в дополнительной жизненной энергии и сил для работы:

- С каждым днем во мне все больше жизненной энергии и сил;
- Все, что я делаю, увеличивает мою энергию;
- Я – человек-двигатель;
- Я наполнен драйвом;
- Позитивная энергия переполняет меня;

- Мне доступны безграничные запасы дикой энергии всякий раз, когда она потребуется;
- Я постоянно заряжаю свои батарейки энтузиазмом;
- Я каждый день занимаюсь спортом, чтобы наполнить свое тело бешеной энергией;
- У меня невероятная выносливость.

Аффирмации на развитие уверенности в себе

- Каждый день я все более убеждаюсь в своих талантах;
- Я понимаю себя все лучше и лучше;
- Я полностью ответственен за то, что думаю и что делаю;
- Я сознательно принимаю участие в событиях окружающего мира;
- Мне нравится быть здесь и сейчас;
- Я выбираю быть человеком, а не совершенством;
- Сегодня я выбираю жить в настоящем, и наслаждаться всеми подарками жизни;
- Как только мой бессознательный разум выдвигает неприятные утверждения обо мне, я опровергаю их сразу же.

Позитивные аффирмации на каждый день

Сочинять аффирмации можно и самостоятельно. Следующие внушения приведены для примера. Кому-то, возможно, потребуется немного их видоизменить, а кому-то они подойдут в готовом виде.

Аффирмации для силы воли

- С каждым днем мои привычки все более поддаются контролю;
- Я выше всех моих искушений;
- Я полностью ответственен за свои действия;
- Я – капитан своей жизни;
- Я могу рассчитывать на себя в любой ситуации;
- Я способен контролировать любой свой импульс;
- Я довожу любое начатое дело до конца;
- Когда речь идет о моих целях, я проявляю железную силу воли;
- У меня достаточно сил, чтобы продолжать;
- Я знаю, что сила воли тренируется посредством упражнений;
- Я обращаю внимание на то, что мне нравится, и это укрепляет мою силу воли еще больше.

Аффирмации для красоты и привлекательности

А эти фразы касаются уверенности в своей внешности, они подойдут для леди всех возрастов:

- Каждый день я чувствую себя все более красивой;
- С каждым днем моя внутренняя красота сияет все ярче;
- Я сногшибательна!

- Во мне прекрасно все – тело, душа и дух;
- Я горжусь своим телом;
- Я заслуживаю того, чтобы выглядеть великолепно;
- Каждый день я забочусь о себе должным образом;
- У меня потрясающее чувство стиля.

Аффирмации от страха и тревоги

Следующие внушения подойдут для тех, кто страдает от мнительности, депрессий, тревожности:

- Спокойствие наполняет меня с каждым вдохом;
- С каждым днем я отношусь к жизни все легче и легче;
- Каждая мышца моего тела находится в расслаблении;
- Я принимаю все происходящее со спокойной душой;
- Я в мире со своим прошлым;
- Я спокоен и расслаблен; я контролирую ситуацию;
- У меня иммунитет против стресса;
- Я ценю то время, которое провожу в одиночестве;
- Что бы ни происходило вокруг, в моем сердце царит гармония и мир.

Аффирмации для повышения работоспособности

Внушения для тех, кто нуждается в дополнительной жизненной энергии и сил для работы:

- С каждым днем во мне все больше жизненной энергии и сил;
- Все, что я делаю, увеличивает мою энергию;
- Я – человек-двигатель;
- Я наполнен драйвом;
- Позитивная энергия переполняет меня;
- Мне доступны безграничные запасы дикой энергии всякий раз, когда она потребуется;
- Я постоянно заряжаю свои батарейки энтузиазмом;
- Я каждый день занимаюсь спортом, чтобы наполнить свое тело бешеной энергией;
- У меня невероятная выносливость.

Аффирмации на развитие уверенности в себе

- Каждый день я все более убеждаюсь в своих талантах;
- Я понимаю себя все лучше и лучше;
- Я полностью ответственен за то, что думаю и что делаю;
- Я сознательно принимаю участие в событиях окружающего мира;
- Мне нравится быть здесь и сейчас;
- Я выбираю быть человеком, а не совершенством;
- Сегодня я выбираю жить в настоящем, и наслаждаться всеми подарками жизни;

- Как только мой бессознательный разум выдвигает неприятные утверждения обо мне, я опровергаю их сразу же.

РАБОТАЙТЕ. УДАЧИ.

С уважением – Наталия Кучеренко