

6 вправ для самодопомоги при стресі та емоційному напруженні, або Як відновити свій емоційний стан

Джерело: Психологічна Асоціація

Справитися зі стресом та нормалізувати свій емоційний стан можна за допомоги уяви. Ділимося дієвими вправами, які рекомендують психологи.



ВПРАВА «Хмари»

Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте, як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.



ВПРАВА «Ситечко»

Уявіть, що ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко повільно починає підніматися вгору, проходячи крізь вас. Відчуйте як стрес відбивається на вашому тілі – де болить або ние. На ситечку залишаються всі ваші хвороби, біль і фізичний дискомфорт. Проходячи через голову, це ситечко залишає на собі всі ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі цей негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю піднялося над головою – уявіть золоте світло, що йде зверху, від великого сонця. Нехай воно розчиняє весь негатив разом з ситечком. Після цього золоте світло наповнює все ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені.



ВПРАВА «Ресурсні образи»

Згадайте або уявіть місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.



ВПРАВА «Книга»

Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо. Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи його у світ предметів.



ВПРАВА «Внутрішній промінь»

Вправа допомагає зняти втому, знайти внутрішню стабільність. Для того, щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи в залежності від того, де вона буде виконуватися.

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійного, визволеної людини, задоволеного собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.



ВПРАВА «Дерево»

Будь-який напружений психологічний стан характеризується звуженням свідомості і надконцентрацією людини на своїх переживаннях. Вправа виробляє внутрішню стабільність, створює баланс нервово-психічних процесів, звільняючи від травмуючої ситуації.

Уявіть себе деревом (яке вам подобається, з яким легше всього себе ототожнити). Детально відтворіть у свідомості образ цього дерева: його потужний і гнучкий стовбур, який переплітають гілки, розгойдане вітром листя, відкритість крони назустріч сонячним променям і дощовим краплям, циркуляцію живильних соків по стовбуру, корінню, що міцно вросло в землю.