



EmotionAid®

ALWAYS WITH YOU

”

Вивчаючи вплив накопиченого стресу на нервову систему, я почав спостерігати, що більшість організмів мають вроджену здатність відновлюватися після загрозливих і стресових подій

”

Пітер Левін

Брошура з вправами

ВСТУП

Мета цієї брошури з вправами полягає в тому, щоб практикувати саморегуляцію та надавати першу допомогу іншим. Її можна використовувати для саморозвитку, під час терапії у супроводі терапевта або з метою практики EmotionAid®.

1. Практика усвідомленого сприйняття відчуттів

Ви можете тренувати і практикувати усвідомлене сприйняття відчуттів так само, як ви тренуєте м'язи. Чим більше практики, тим сильнішим стане ваше усвідомлене сприйняття відчуттів.

Приділіть хвилинку, щоб звернути увагу на відчуття у своєму тілі там, де ви сидите просто зараз. Чи ви відчуваєтеся комфортно? Чи відчуваєте дискомфорт? Відкоригуйте своє положення в разі необхідності. Як ви знаєте, чи вам комфортно чи ні? Це і є ваше усвідомлене сприйняття відчуттів.

Тепер подивіться навколо себе. Який предмет, меблі чи перспектива відчуваються приємними? Помітьте деталі обраного вами об'єкта чи образу. Потім, відкривши або заплющивши очі, зверніть увагу на відчуття всередині свого тіла. Зверніть увагу на своє дихання і серцебиття, а також на відчуття в руках і ногах. Зверніть увагу на свою щелепу, обличчя та горло. Зауважте, чи є якісь відчуття в животі. Помітьте, де ваше тіло відчувається розслабленим, а де – напруженим. Подумки робіть нотатки, не вдаючись до жодних дій. Виконуйте цю вправу за потреби, поки не встановите контакт із усвідомленим сприйняттям відчуттів, із мовою відчуттів у вашому тілі.





2. Відстеження і дослідження відчуттів

Коли ви помічаєте певне відчуття у своєму тілі, проведіть його «дослідження». Зверніть увагу, де воно знаходиться у вашому тілі; зауважте, чи має воно певну форму, колір або температуру. Зверніть увагу, чи воно є наповненим або пустим, і чи воно має певну текстуру. Наприклад: «Моє дихання спокійне, глибоке і плавне. Моя щелепа напружена, стиснута і болить. Я відчуваю приємне поколювання і тепло в грудях. Я відчуваю стиснення і метелики в животі».

Подібно до того, як ми постійно думаємо та виражаємо емоції, у нас також є постійний потік відчуттів, що проходить через наше тіло. Мета цієї вправи — усвідомити та познайомитися зі своїм внутрішнім світом відчуттів. І приймати їх без засудження чи критики.



т-хексізе

3. Заземлення під час хвилювання або тривоги

Якщо ви починаєте відчувати тривогу чи хвилювання, і усвідомлюєте неприємні відчуття у своєму тілі або відчуття стиснення, які нездатні відпустити, ви можете одразу «заземлитися» і повернутися у стан «тут і зараз».

Таким чином, ви запрошуєте свою автономну нервову систему перейти в режим звільнення від стресу.

Тож давайте зробимо це разом.

Ми виконаємо заземлення на основі перших 3 кроків EmotionAid.

Крок 1. Обійми метелика: схрестіть руки та постукайте по черзі відкритими долонями 25 разів по своїх плечах. Зробіть паузу на кілька секунд і повторіть постукування ще 25 разів.

Крок 2. Базове заземлення: впевнено поставте ноги на землю. Відчуйте опору і підтримку землі. Тепер подивіться навколо себе та порахуйте десять різних предметів одного кольору. Зробіть паузу на кілька секунд, а потім порахуйте десять різних предметів різної форми чи текстури.

Крок 3. Самозаспокоєння: покладіть одну долоню на груди, а іншу на живіт. Приділіть кілька хвилин, аби просто побути з собою, помічаючи, як життєва сила пульсує у вашому тілі.

Поступово, коли нервова система розслабляється, ви відчуєте, що стаєте спокійнішими і відновлюєте контроль над своїм тілом.





4. Заземлення ресурсу в тілі

Подумайте про певний ресурс — час, місце, ситуацію або перебування з людиною — коли ви почувалися спокійно та безпечно. Зверніть увагу на деталі цього образу: які звуки, запахи, кольори і температура асоціюються з ним?

Що ви помічаєте у своєму тілі, коли думаєте про той час, місце, ситуацію чи людину? Коли ви думаєте про безпеку та спокій, який цей спогад викликає у вас, де ви відчуваєте розслаблення у своєму тілі? Що це за відчуття? Чи ви відчуваєте це як розкриття, розширення або струмок, що тече вниз по ваших кінцівках? Чи ваше дихання стає глибшим? Чи розслабляються ваші м'язи? Чи відчувається тепло навколо вас? Чи струмує ніжний потік вниз по ваших руках?

Кожна людина сприйматиме відчуття безпеки та розслаблення по-різному. Дозвольте собі встановити контакт із ними та насолодитися відчуттями, які викликає у вас цей спогад.








Exercise

5 кроків, які допоможуть вам впоратися з критичними ситуаціями, впоратися зі своїми почуттями та реакціями.

У вас прискорений пульс у критичних ситуаціях? Дихання стає прискореним і неглибоким? Ваше тіло починає тремтіти? Ви розгублені, налякані, занепокоєні, у паніці чи безпорадні? Це природа реакція на стрес, яку можна змінити, виконавши такі дії:



Оцініть за шкалою від 0 до 10 рівень напруги і стресу, який ви зараз відчуваєте. Якщо він більше за 6, виконайте всі кроки, запропоновані далі. Якщо він менший за 6, одразу перейдіть до Кроків 4 і 5.

- КРОК 1**  **Обійми метелика:** схрестіть руки і по черзі постукайте відкритими долонями 25 разів по своїх плечах. Потім зробіть паузу, кілька вдихів і видихів і повторіть вправу.
- КРОК 2**  **Базове заземлення:** впевнено поставте ноги на землю, аби відчути опору і підтримку землі. Тепер озирніться навколо і порахуйте десять різних предметів одного кольору і/або десять різних предметів різної форми чи текстури.
- КРОК 3**  **Самозаспокоєння і саморегуляція:** покладіть одну долоню на груди, а іншу на живіт. Спостерігайте за своїм диханням. Завдяки цій вправі дихання стабілізується, а самопочуття стане комфортнішим.
- КРОК 4**  **Розрядка:** Звертайте увагу на відчуття у своєму тілі, спостерігайте за кожним із них окремо, поступово, з цікавістю і без засудження. Полегшення прийде спонтанно, як глибоке дихання, позіхання, поколювання, тепло, піт, мурашки по шкірі, сміх або сльози.
- КРОК 5**  **Ресурси:** Аби посилити відчуття спокою, подумайте про щось приємне, що зміцнює і заспокоює вас. Це можуть бути друзі, улюблене заняття, певне місце, образ або духовна істота. Зверніть увагу на те, як цей ресурс дарує вам відчуття розслаблення.

Використовуйте ці кроки, аби спочатку заспокоїти себе, і лише потім запропонуйте підтримку іншим.

Ці вправи сприяють життестійкості, формують навички справлятися зі стресом, а також запобігають ланцюговій реакції страху і тривоги.

Відчувши ефективність цих кроків на собі, ви можете самостійно вирішувати, чи використовувати всі або окремі з них для заспокоєння і полегшення свого стану.