

Чотири техніки саморегуляції, які допоможуть відновити емоційний ресурс

Дихай

Варіант 1. Глибоко вдихніть носом, затримайте подих і подумки порахуйте до восьми. Потім поволі видихайте ротом, рахуйте до 16 або більше. Прислухайтеся до звуків свого дихання. Спостерігайте, як знижується напруга з кожним вдихом. Повторіть 7—8 разів.

Варіант 2. Вдихніть, повільно видихніть. Потім повільно глибоко вдихніть і затримайте дихання на чотири секунди, видихніть. Повторіть шість разів — і ви переконаєтеся, що стали спокійнішими.

Лимон

Опустіть руки вниз і уявіть, що в правій руці тримаєте лимон, із якого потрібно вичавити сік. Повільно, якомога сильніше стискайте праву руку в кулак. Відчуйте, наскільки вона напружена. Тепер уявіть, що викидаєте лимон — розслабте руку.

Птах розправляє крила

Уявіть, що ви — птах, крила якого складені й міцно притиснуті до тіла. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не поспішаючи, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються, стають сильними і легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5—7 разів.

Місце спокою

Сядьте зручно, заплющте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть, що пливете морем у човні. Ви далеко від дому. Всі проблеми й турботи залишилися там, а тут ви відчуваєте вільно, немає ніякого тягара відповідальності. Ваш човен спокійно несуть хвилі. Ви насолоджуєтесь спокоєм — то підіймаєтеся, то опускаєтеся разом із хвилею. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні й розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається всім тілом. Ви стаєте вільнішими... Погляд зупиняється на маленькому острові.

Вас вабить вигляд острова, хочеться знайти там спокій, захист, втіху. Човен наближається до нього. Й ось ви сходите на берег. Ноги відчувають тепло піску — м'якого і приємного. Ви лягаєте, розслаблюєтеся. На губах легкий присмак морської солі. Ви дивитесь на хмаринки й відчуваєте тепло сонячних променів. Тут — ваша гавань. Насолоджуйтеся своїми відчуттями. Пам'ятайте, що сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам відчуття упевненості, сили, безпеки. Тепер попрощайтеся із цим місцем, настав час повертатися у реальність. Повільно розплющуйте очі.

Важливо знати

Як навчитися відновлювати сили

Способи, якими ми допомагаємо собі відновити сили або заспокоїтися, умовно поділяють на дві групи:

- природні, які ми знаємо й використовуємо інтуїтивно;
- техніки саморегуляції, яким можна навчитися, щоб зняти психоемоційну напругу.

Саморегуляція передбачає, що людина впливатиме на себе словами, образами, вправами для тіла або дихальними техніками. Вони допоможуть розслабитися і заспокоїтися за будь-яких обставин. Тренуйтеся і з часом сконцентруватися і відпустити тривоги буде значно легше!