

# Набор практик для снижения стресса

Замедлись, осознай и почувствуешь  
саму жизнь!



# Пять минут тишины

## медитация осознанности

- Найдите тихое место, где вы можете сидеть без помех около пяти минут. Установите таймер на вашем телефоне. Сядьте в удобную позу. Не слишком сосредотачивайтесь на времени, просто позвольте себе использовать следующие несколько минут, чтобы повернуть ваш фокус внимания внутрь и погрузиться в настоящий момент.
- Все, что вам нужно сделать сейчас, это дать себе разрешение настроиться на ритм вашего дыхания.
- Сосредоточьте свое внимание на дыхании.
- Почувствуйте, как воздух входит в нос или в рот, как поднимается грудь или живот, как воздух выходит из носа или рта на выдохе. Обратите внимание на температуру воздуха при вдохе - возможно, он ощущается прохладным и свежим - и температуру воздуха при выдохе - возможно, он ощущается теплым и мягким.
- Используйте свое дыхание в качестве якоря, чтобы удерживать внимание в настоящем моменте, позволяя всем мыслям, физическим ощущениям и эмоциональным переживаниям приходиться и уходить с каждым вдохом и выдохом.
- Обратите внимание, что вы чувствуете, потратив всего несколько минут, чтобы настроиться на настоящий момент, внимательно следя за своим дыханием.

# Самосострадание

практика осознания



# Пять чувств

## почувствуй себя

- Это мини упражнение легко выполнять где угодно, когда угодно, и никто не заметит, что вы делаете это. Это простой способ более полно почувствовать себя в настоящий момент, оживить свою активность, внимание или просто продолжать заниматься поставленной задачей. Осмотритесь вокруг и обратите внимание на пять предметов, которые вы можете видеть, например, в этот момент я вижу свой ноутбук, подушку, моего кота, книгу и несколько деревьев. Теперь обратите внимание на четыре звука вокруг вас, которые вы можете услышать. Я замечаю звуки вентилятора, мои пальцы набирают текст на клавиатуре, мурлыкает кот и шаги в квартире надо мной. Теперь обратите внимание на три телесных ощущения. Например, я чувствую гладкость клавиатуры моего ноутбука, мягкость подушки подо мной и чувствую, как ступни стоят на полу. Теперь обратите внимание на два запаха, которые вы можете почувствовать. Я чувствую запах лосьона после бритья и запах моего завтрака на столе. Теперь задействуйте вкусовые ощущения. Осознанно сделайте глоток кофе и откусите кусочек эклера и насладитесь этими вкусами.
- Это мини-упражнение на осознанность – забавный и простой способ стать более настроенным на ваши чувственные переживания в настоящий момент. Возможно, вы с благодарностью осознаете и почувствуете богатство каждого момента, что в каждый проходящий момент можно наблюдать и переживать нечто большее, чем вы можете себе представить при беглом взгляде.

# Утилизация негатива

## тетрадь гнева 1

- Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.
- Выполняется в течение 5-20 минут.
- Возьмите простой карандаш. Расслабленной левой рукой начните рисовать абстрактный рисунок: это может быть похоже на детские каляки-маляки. Полностью погружаясь в свои переживания, проговаривая вслух или про себя все эмоции и мысли по поводу данной неприятности, любыми словами.
- Возможно в момент рисования какие-то эмоции проявят себя слезами, проживите эти эмоции не прекращая рисовать, но следите за своим дыханием: вдох - носом, выдох – ртом.
- Таким образом Вы переносите свой негатив на бумагу, переживая и материализуя его.
- После того как вы изрисовали весь лист бумаги, не разглядывая, что получилось, разорвите его в мелкие клочки и выбросьте в мусор.
- Утилизируя письмо, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.
- Возможно, закончив эту практику Вы начнете зевать или захочется потянуться – делайте, подвигайтесь, попейте воды или горячий сладкий чай.

# Утилизация негатива

## тетрадь гнева 2

- Упражнение так же помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.
- Выполняется в течение 5-20 минут, (дольше не стоит), поставьте таймер.
- Возьмите карандаш или ручку. Начните писать все свои мысли по поводу данной неприятности.
- Писать можно любыми словами.
- **ВНИМАНИЕ:** Не нужно складывать письмо в осмысленный рассказ, только ваши мысли, всё, что хотели бы высказать.
- Возможно в момент написания какие-то эмоции проявят себя слезами, проживайте эти эмоции не прекращая писать и следите за своим дыханием: вдох - носом, выдох – ртом.
- Таким образом Вы переносите свой негатив на бумагу, переживая и материализуя его.
- После того как истекло время или мысли иссякли, не прочитывая, что получилось, разорвите его в мелкие клочки и выбросьте в мусор.
- Утилизируя письмо, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.
- Возможно, закончив эту практику Вы начнете зевать или захочется потянуться – делайте, подвигайтесь, попейте воды или горячий сладкий чай.