

Развитие стресса



Практика «Словарь тела»

Сигнал	О чем он?	Как удовлетворить потребность?
Слабость, температура	Устал	Отдохнуть, полежать
Закладывает нос	Невыплаканные слезы	Осознать о чем, поплакать
Шелушится кожа около губ	Что-то важное не высказал	Осознать что, сказать это
Раздражение глаза	На что-то не хочу смотреть, что-то видеть	Осознать на что, посмотреть, принять решение, что делать с этим

Что делать с «негативными» эмоциями?

- Остановиться, обратить на себя внимание
- Посмотреть наверх, подышать
- Почувствовать свое тело, попить воды, походить, обнять себя и тп
- Что я чувствую? О чем это? Что я хочу? (право вниз, написать, нарисовать)
- Поддержать себя
- Что я хочу для себя?
- Выразить эмоции:
 - Написать все, что будет приходить в голову
 - Нарисовать, слепить
 - Порвать, сжечь
 - Выговориться (себе, другому)
 - Поплакать, покричать и тп
 - Я-сообщения
- Принять решение, что делать дальше



АНАСТАСИЯ КУЗИНА

Мои контакты

- Почта - magic2be@gmail.com
- FB - <https://www.facebook.com/anastasia.kuzina.9>