

Больше полезных упражнений и заданий ищите на сайте проекта [МОРС](#) и в [группе МОРСа во «ВКонтакте»](#)

Методы самоуспокоения

Самоуспокоение – это процесс самостоятельного возвращения себя к спокойному состоянию. Для того, чтобы достичь определенного состояния, нужно понять какое оно. Что такое спокойное состояние для вас? Вспомните это ощущение, то, как чувствует себя тело в этот момент.

Как правило, спокойное состояние характеризуется размеренным глубоким дыханием, расслабленным, но находящимся в тонусе телом, ясным видением ситуации, возможностью хорошо ориентироваться в происходящем. Наверняка вы сможете добавить в этот список что-то характерное именно для вас.

Теперь предположим, вы чувствуете, что вышли из равновесия и хотите его вернуть. Для этого следуйте простой схеме:

- дистанцироваться от ситуации;
- нормализовать дыхание;
- вернуть ощущение собственного тела;
- разобраться с мыслями;
- объективно взглянуть на ситуацию, выделить для себя важное;
- восполнить потраченные ресурсы.

Давайте теперь подробнее остановимся на каждом шаге:

Шаг 1: Дистанцируемся

Попробуйте создать барьер между вами и ситуацией. Представьте, что строите прозрачную, но непроницаемую стену. Сделаете от нее шаг назад - мысленно или физически. Это повысит чувство безопасности и даст вам пространство для более свободного дыхания.

Шаг 2: Дышим

Дыхание – это первое, что реагирует на происходящее. Через регуляцию дыхания можно воздействовать на свое состояние. Для снятия напряжения дышите животом, вдыхайте носом, выдыхайте ртом, как будто вы говорите букву «О», либо делайте выдох, длиннее, чем вдох.

Шаг 3: Возвращаемся в тело

Когда эмоции зашкаливают, это характеризуется высоким напряжением в теле и "отделением" головы от тела.

Есть несколько способов прийти в себя:

- оглядеться вокруг, чтобы напомнить себе, где вы находитесь и вернуться в реальность;



- потопать ногами, почувствовать опору;
- обнять себя руками, почувствовать большую защищенность;
- похлопать ладонями по телу, чтобы вернуть ощущение границ своего тела и возможность действовать;
- потянуться, расправить плечи, встряхнуть руками и ногами, чтобы вернуть себе ощущение тела по частям и в целом;
- поочередно напрягать, а потом расслаблять разные группы мышц, проходя по всему телу.

Шаг 4: Разбираемся с мыслями

После выполнения вышеописанных упражнений вы уже будете спокойнее дышать, чувствовать свое тело и опору под ногами, а значит, появится возможность трезво взглянуть на ситуацию. Для этого полезно выписать все волнующие мысли на лист бумаги. Пишите все подряд, не оценивая и не фильтруя информацию. Затем посмотрите на список и сгруппируйте мысли по темам. Это поможет разобраться в возможной причине происходящего.

Шаг 5: Делаем выводы

Теперь вы уже можете объективно взглянуть на ситуацию, чтобы выделить из нее полезный опыт, сформулировать выводы, а может быть и обнаружить в ней что-то позитивное.

Шаг 6: Восполняем ресурсы

Для того чтобы восполнить ресурсы, потраченные на проделанную работу, обратитесь к тому, что приносит вам удовольствие, например:

- любимая песня или группа;
- дорогая вам фотография или подборка любимых мемов;
- разговор с определенным человеком;
- особая вкусная еда или чашечка ароматного чая;
- определенные упражнения, растяжка;
- прогулка по парку;
- запах травы.

Рекомендую вам создать свой список приятностей, которые поднимают вам настроение и наполняют ресурсами. Это будет ваша "аптечка первой помощи". Всегда держите ее под рукой, например, в заметках на телефоне.

Автор: Юлия Горбунова

