

4 стихії

ВПРАВИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ



"ПОВІТРЯ"

Повільно та глибоко вдихайте та видихайте. Відчуйте, як повітря переміщується у животі та грудях. Можна покласти одну руку на живіт, а іншу - на груди, що відчуті їхній рух. Повільне та свідоме дихання допоможе позбутися паніки.

"ЗЕМЛЯ"

Стоячи, відчуйте, як міцно ваші стопи стоять на землі (підлозі). Зверніть увагу на положення тіла, особливо ніг та спини. Дозвольте собі насолодитися відчуттям стійкості та сили, яке виникає від контакту з підлогою.

"ВОДА"

Сконцентруйте увагу на слині у роті. Можна уявити улюблений смаколик і відчуті, як рот наповнюється слиною. Коли людина перебуває у паніці, у неї пересихає у роті. Виділення слини допомагає розслабитися.

"ВОГОНЬ"

Скористайтесь вашою уявою. Уявіть або згадайте місце, людину або заняття, яке наповнить вас відчуттям душевного тепла та впевненістю.