

## Психологічна вправа «Гора»

Ця психологічна вправа допомагає відчувати стабільність та впевненість. Дає відчуття заземленості, себе як частини природи, та вчить, що можна бути в контакті зі змінами навколо та при цьому відчувати спокій🧘.

⚙️Займи зручну позу. Краще сядь. Випрями спину. Закрий очі.

⚙️Зроби глибокий вдих і видих і пригадай💭, коли останнього разу ти відчував/ла себе у безпеці. Що це за відчуття? Де воно знаходиться в твоєму тілі? Дозволь собі зупинитись і побути в цьому місці.

⚙️Уяви велику гору із засніженими вершинами🏔. Відчуй, як вона міцно вросла в землю. Зосередься на відчуттях в тілі, коли ти дивишся на цю гору.

⚙️А тепер уяви, що ти і є ця гора. Ти міцно стоїш на землі🌍. У тебе стільки ж сили та непохитності, а довкола – вільний простір.

⚙️Відчуйте свої ноги, стегна і таз як основу гори, тулуб – як кістяк, плечі – як скелі, а голову – неначе вершину.

⚙️На видиху посилюй відчуття себе як гори.

⚙️Уяви, що зараз розпал літа🌻, і ти спостерігаєш за життям навколо гори: співають птахи, зеленіють рослини🌿, бігають тварини🐾.

⚙️На зміну літу спочатку йде осінь🍁, потім настає зима❄️, і, нарешті, навесні знову все починає оживати🌱.

⚙️Ти, як гора, спостерігаєш за зміною пір року. Незважаючи на всі зміни, всередині тебе - спокій, сила та стабільність.

⚙️Побудь в цьому стані стільки, скільки тобі треба і розплющ очі, коли будеш готовий/ва.