

✿ Практика стабілізації «4 стихії»

#психологічна_вправа

У сучасному світі, де стрес і тривога стали нашими постійними супутниками, важливо мати під рукою прості та ефективні інструменти для відновлення внутрішньої гармонії.

Практика стабілізації «4 стихії» - це один з таких інструментів, який допоможе повернути відчуття спокою та рівноваги.

♦ Ця практика базується на концепції чотирьох стихій - Землі, Води, Вогню та Повітря - і їх впливі на наш емоційний та фізичний стан.

✱ Алгоритм практики:

 Земля:

Сядь або стань, відчуваючи опору під ногами. Стопи мають повністю торкатися підлоги - або в ідеалі - самої землі (якщо є можливість вийти на вулицю).

Уяви, як ноги міцно врастають в землю, відчуваючи її стабільність і силу.

Зосередься на відчуттях у тілі, його вазі та зв'язку із землею.

 Вода:

Уяви, як плавно тече вода, змиваючи з тебе весь негатив і напругу.

Відчуй, як вода наповнює спокоєм і розслабленням.

Можна уявити себе біля спокійного струмка чи знайомого озера.

Відчуй в роті смак слини, як вона виділяється більше, і це сприяє розслабленню та заспокоєнню.

 Повітря:

Зроби 6-8 глибоких видихів і вдихів, відчуваючи, як повітря наповнює легені, і вони розправляються максимально в твоєму тілі.

Уяви, як легкий вітер здуває усі тривожні думки та переживання.

Відчуй легкість і свободу, які приносить повітря.

 Вогонь:

Уяви тепле, затишне полум'я, що зігріває тебе зсередини.

Відчуй, як вогонь наповнює енергією та життєвою силою.

Як полум'я розсіює будь-які блоки або затори у тілі, усі неприємні спогади та відчуття.

 Дозволь своєму тілу контактувати з усіма чотирма стихіями.

➡ По закінченню практики спитай себе:

? Яку стихію було найлегше відчути?

? З якою тобі найбільше сподобалось контактувати?

? На яких відчуттях в тілі вдалося зосередитися під час виконання практики?

? Як ти можеш використовувати цю практику у своєму житті?

 Психолог на зв'язку (<https://t.me/psyintouch>)