

✓ Визначте за шкалою від 1 до 10 рівень своєї тривоги.

✓ Підведіться на ноги та відчуйте, як вага вашого тіла тисне на ваші стопи. Поворухіть пальцями на ногах, перенесіть вагу з п'ятки на носок, з одного ребра стопи на інше. Спробуйте уявити, як ваші стопи щільно прилягають до підлоги, як вони міцно тримають ваше тіло.

✓ Занурте долоні в ємність із теплою водою. Зверніть увагу на відчуття, спробуйте поворухити пальцями у воді, підніміть та опустіть долоні – відчуйте, як змінюється температура рук, прислухайтеся до звуків. Можете по черзі дуже повільно пускати руки в ємність з гарячою та холодною водою.

✓ Уповільніть дихання. Намагайтеся вдихати через ніс на рахунок 4 – на 2 затримувати дихання – на рахунок 4-6 видихати ротом. Покладіть руку на живіт і спробуйте відчувати, як він підтримує ритм дихання. Дихайте спокійно, без зайвих зусиль.

✓ Виконайте вправу "5, 4, 3, 2, 1".

Назвіть:

5 речей, які ви зараз бачите;

4 звуки, які чуєте;

3 речі, до яких можете доторкнутись;

2 запахи, які можете відчувати;

1 смак, який можете спробувати.

✓ Спробуйте зосередитися на рішенні будь-якої математичної задачки. Наприклад, вирахуйте, скільки років вам буде у 2027 році. А скільки це місяців?

✓ Визначте знову за шкалою від 1 до 10 рівень своєї тривоги. Відстежте, що змінилось у відчуттях, як змінилось дихання.

💬 Виконуйте вправи вдома або в будь-якому місці, якщо вам потрібно заспокоїтися. Застосовуйте їх по черзі або підберіть для себе улюблені.