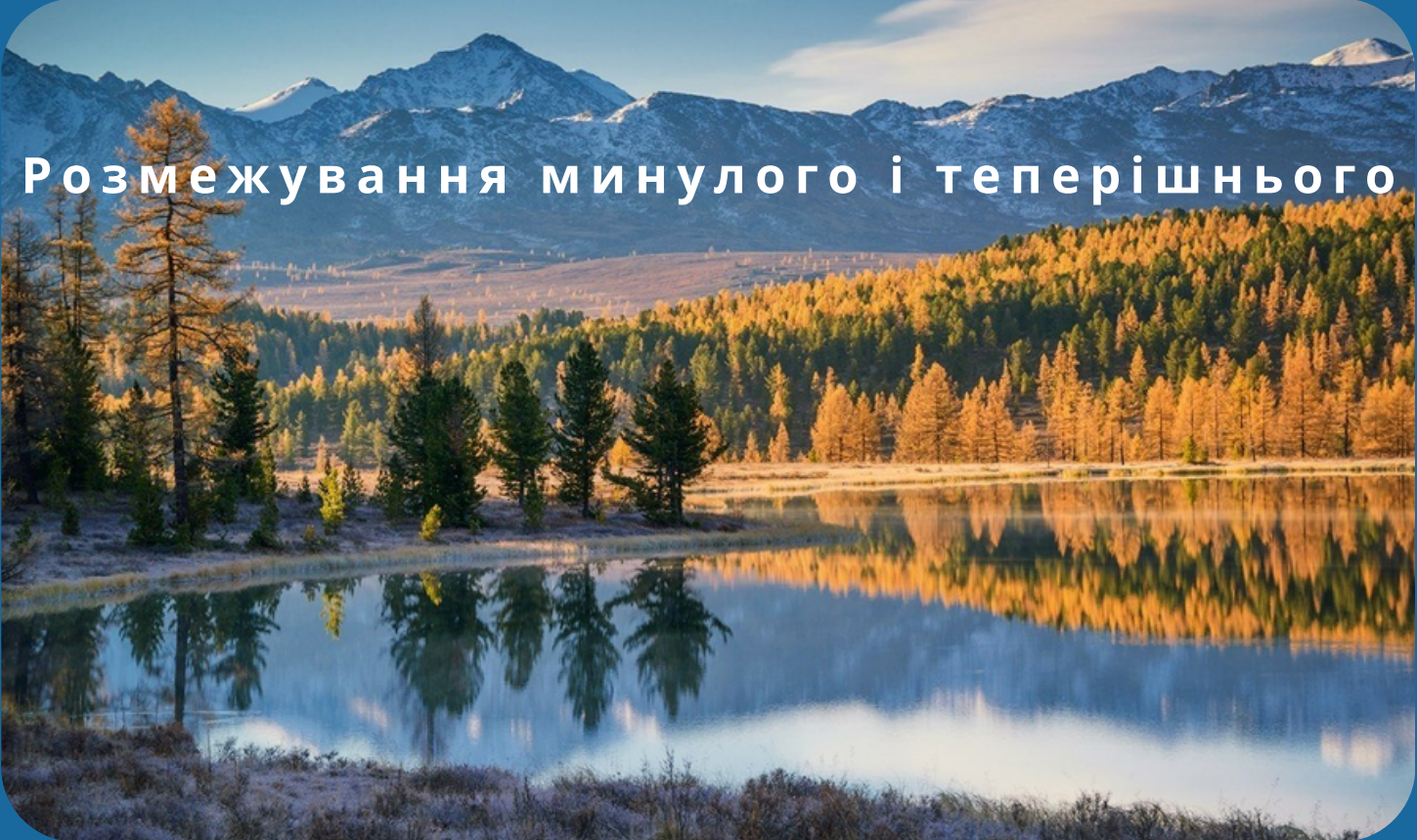




Розмежування минулого і теперішнього

Інструкція

Ця вправа допомагає людям заспокоїтись і впоратись із надмірною активацією нервової системи. Згадайте не надто неприємну подію з минулого — щось, що викликало у вас легке занепокоєння, тривогу або сором.

Зверніть увагу на свої тілесні відчуття:

- Що ви відчуваєте у своєму тілі? Що відбувається з м'язами?
- Що ви відчуваєте в животі? Як змінюється ваше дихання?
- Серцебиття пришвидшується чи сповільнюється?
- Ви відчуваєте себе гарячіше чи холодніше?
- Якщо змінюється температура тіла, то скрізь чи в певних частинах?

А тепер поверніть увагу в кімнату, де ви зараз перебуваєте.

- Зверніть увагу на колір стін. Зазначте деталі декору.
- Яка температура в приміщенні?
- Які запахи ви відчуваєте?
- Змінюється ваше дихання, коли ви перемикаєте увагу на навколишнє середовище?

Тепер спробуйте одночасно звертати увагу на своє теперішнє оточення і згадувати ту не дуже приємну подію.

- Чи можете ви усвідомлювати, де ви фізично знаходитесь зараз, і одночасно пам'ятати подію з минулого?

Завершіть вправу, повністю повернувши увагу до свого теперішнього оточення.