



Повернення в теперішній момент

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція

Ця вправа корисна для людей у стані «завмирання», коли вони відчують емоційне оціпеніння та відстороненість.

Утворіть пари й сядьте разом. Один із пари виконує роль помічника, інший — той, хто пережив травму.

Завдання Помічника — допомогти Людині, яка пережила травму, задіяти свої органи чуття, щоб повернутись у теперішній момент і відчувати себе в безпеці. Потім поміняйтесь ролями.

Послідовність вправи:

- Огляньтеся навколо й назвіть три речі, які ви бачите.
- Подивіться на щось (предмет, колір тощо). Скажіть собі вголос або подумки, що саме ви бачите.
- Назвіть три звуки, які ви чуєте.
- Прислухайтесь до одного з них (музика, голоси, інші звуки).
- Скажіть собі, що саме ви чуєте.
- Назвіть три речі, до яких ви торкаєтесь.
- Доторкніться до чогось (різні текстури, різні об'єкти).
- Скажіть собі, до чого саме ви торкаєтесь.

Після цього зверніть увагу на свій стан:

- Чи відчуваєте ви себе більш присутніми в цій кімнаті, ніж до вправи?
- Чи відчуваєте ви себе спокійнішими чи, можливо, більш енергійними?