ЯК ШВИДКО ВІДНОВИТИ ЕМОЦІЙНИЙ РЕСУРС

Людське тіло – складний організм, у якому все взаємопов’язане. Якщо ми почнемо до нього дослухатися, наша ефективність зросте в рази.

Здорова, нормальна нервова система автономно та швидко перемикається між стресовим станом та розслабленням для того, щоб оперативно відреагувати на те, що відбувається зовні та ефективно працювати. ***Це концепт, який важливий для розуміння всіх ресурсних практик***.

Природно, що людина прагне якнайдовше перебувати в стані рівноваги. Це дає не лише приємні відчуття, але і змогу бути ефективним та оптимістичним. Проте під впливом зовнішніх чинників ми можемо відчувати емоції, що так чи інакше впливають на наш фізіологічний стан. Зміни цього стану треба відслідковувати та коригувати.

Тож украй важливо мати під рукою **прості вправи, які допоможуть швидко й ефективно повернути ваші відчуття й почуття в стан рівноваги**.

Пропоную дві практики, що допоможуть навчитися стабілізувати свій стан у надзвичайних ситуаціях та довготривалій перспективі, розширити межі “стану рівноваги” для власного організму та, відповідно, навчитися контролювати та покращувати рівень власної працездатності й ефективності.

“Практики звуків та кольорів – одні з так званих ***стратегій миттєвої допомоги,*** розроблені Інститутом травми і є частиною курсу СЕЕН.

**ЯК ВИКОНУВАТИ ПРАКТИКИ**

Усе просто. Для обидвох практик варто зайняти зручну позу. Для когось це – сидячи чи лежачи, коли є така можливість. Якщо вправу треба зробити “на людях”, щоби швидко “зібратися” в стресовій ситуації, то можна робити й непомітно для інших.

**Вправа “Звук”**

**1.** Краще заплющити очі, щоби не відволікатися, зосередитися й вирізнити 3–5 різних звуків у приміщенні (рух стрілки годинника, звук телевізора в сусідній кімнаті тощо).

**2.** Потім треба так само спробувати виокремити кілька звуків за межами приміщення (сигнал машини з вулиці, розмову перехожих).

*“Коли ми використовуємо органи чуття, у цьому випадку слух, то повертаємо організм до тілесного контакту з оточенням, що є для нього первинним. Так ми перефокусовуємо увагу на момент “тут і зараз”, і наше тіло розуміє, що воно в безпеці. Тобто ми зі стану стресу повертаємо його до стану рівноваги”.*

**3.** Коли ви виконуєте вправу, треба зосередитися на відчуттях тіла. Які вони? Вам спекотно? Холодно? Тремтять руки? Або, навпаки, десь у тілі вам приємно: відчувається тепло, розслабляються м’язи, з’являється усмішка?

*Акцентувати увагу треба якраз на відчуттях другого типу, позитивних*.

***Відчуття треба, до речі, відстежувати, описувати й називати****.*

*Наприклад, ти сидиш, починаєш слухати й потім думаєш: “Що відбувається з моїм тілом? Я відчуваю тепло, холод, легкість у голові, стиснення або, навпаки, розслаблення?”. А потім аналізуєш, чи ці відчуття позитивні, негативні або нейтральні саме для тебе. Бо, наприклад, навіть тепло може бути як позитивним, так і негативним: можливо, зараз тобі й так спекотно та хочеться прохолоди. Або відчуття може бути нейтральним, це теж добре.*

*Проте, коли фіксуєш негативне відчуття, треба його “переключити”. Для цього можна перейти* ***до наступної практики.*** *Тут ти відстежуєш, чи є якась частина тіла, якій у цей момент добре. Це можуть бути ніс, вухо, повіки, руки, ноги – що завгодно. Тоді ти фокусуєш увагу на тій точці, де в тебе позитивні відчуття, і “залишаєшся” там. Тобто переводиш фокус уваги з рук, які тремтять, до, наприклад, щоки, яка в тебе добре себе відчуває”.*

**Вправа “Колір”**

1. Знайдіть у кімнаті шість різних кольорів. Вправу також можна модифікувати: знайти чотири білих предмети, сім зелених тощо.
2. Подумаєте, що відбувається в цей момент. Ми використовуємо такий орган чуття як зір і повертаємо тіло в момент “тут і зараз”, показуємо йому, що все гаразд, ти тут, у кімнаті, у безпеці.
3. Якщо ви на вулиці, можна адаптувати чи поглибити завдання. Наприклад, знайти п’ять (три, сім) ознак пори року, птахів, людей із відповідним кольором одягу тощо.

#### ЩО ДАЄ РЕГУЛЯРНЕ ВИКОНАННЯ ЦИХ ПРАКТИК

Фокусування на позитивних змінах в організмі під час виконання вправи дасть змогу закріпити позитивний фізіологічний стан. Це означає, що **вправа з кожним разом приноситиме більше задоволення, користі та розслаблення**.

(За метеріалами сайту <https://nus.org.ua/articles/kolir-ta-zvuk-2-vpravy-yaki-shvydko-povertayut-psyhologichnu-rivnovagu/> )