

3.3.

Вправи для  
заспокоєння

# Вправа «Цеглина»

Ця вправа допоможе подолати важкі думки, негативні емоції (страх, тривогу, агресію) чи болісні відчуття.

Уяви їх предметом. Наприклад, як цеглину. Вона лежить зараз десь усередині тебе.

Тепер зроби глибокий вдих. Впусти в себе побільше повітря. Воно має огорнути цеглину.

Вдихай, не поспішай. Раз за разом усе більше повітря огортає той важкий предмет. Ми ніби ховаємо й охолоджуємо його.

І ось цеглину вже не видно.

# Вправа «Амулет спокою»



Щоб угамувати хвилювання, знайди собі амулет спокою.

Це предмет, який вміщується у тебе на долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади. Візьми амулет. Можеш заплющити очі. Тримай міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуй той самий приємний момент, до найменших деталей. Перенесися думками в той день.

Потім можеш подумати про сам амулет. Опиши подумки його форму, температуру.

Це має повернути тебе в норму.

# Вправа «Прогулянка по колу»

Коли не можеш дати собі ради, можна походити по колу декілька хвилин.

При цьому повторюй заспокійливу мантру, наприклад:

«Я вдома, я тут, я є, я живу, я в безпеці,  
я все зможу».

Можеш придумати власну мантру, яка приємніше ляже на серце.

Ходи так, доки не відчуєш спокою.

# Вправа «Метелик»



Іноді тривога настільки сильна,  
що важко дихати.

Тоді встань і схрести долоні на грудях.  
Зачепися великими пальцями так,  
щоб вони нагадували метелика.

Тепер ритмічно постукуй долонями  
по грудях — лівою, правою, лівою...  
Через внутрішні вібрації ти почувеш  
звуки, ніби гучне серцебиття. Це тебе  
заспокоїть.

Продовжуй вправу, доки не відчуєш,  
що дихання вирівнялося.

# Вправа «Сокира»

Іноді важко контролювати агресію, хочеться троцяти й кричати, робити погано й боляче. Спробуй зупинитися й зробити цю вправу.

Встань і склади перед собою руки, долоня до долоні. Це твоя сокира.

Замахнися нею аж за голову.  
Зроби глибокий вдих.

На видиху різко «розрубай» повітря.

Видихай голосно: «ФФФУ».

Повторюй, доки не стане легше.