



Програма піклування про себе при тривозі

Вправа: Розпізнайте емоції у своєму тілі

Ціль

Ви навчитеся визначати фізичні відчуття, що пов'язані з вашими емоціями.

Інструкція

- Напишіть якомога точніше, описуючи, де у вашому тілі, ви відчуваєте різні емоції.
- Якщо відчуття починається з однієї фізичної точки і закінчується іншою (наприклад, від плечей до потилиці), опишіть це також.

Після того, як ви помітили, де у вашому тілі відчувається тривога, ви можете попрактикуватися через втручання у відчуття свого тіла і, таким способом, у свою тривогу.

Тривога викликає напругу м'язів -> і коли ви усвідомите це, ви можете полегшити своє самопочуття, виконуючи вправи з релаксації.

Тривога ускладнює дихання -> і коли ви усвідомлюєте це, ви можете полегшити своє самопочуття, виконуючи дихальні вправи.

Приклад

"Тривога спочатку відчувається як відчуття стискання у горлі. Через деякий час я відчуваю це як глибокий і ниючий біль у животі".

Де відчуваються почуття у моєму тілі