



# Упражнение: Телесные ощущения

---

## Цель

Вы научитесь наблюдать и распознавать свои чувства. Это позволит вам лучше распознавать также те чувства, которые связаны с бессонницей.

## Инструкция

Это упражнение состоит из двух частей.

В первой части подумайте и запишите ответы на вопросы, связанные с тем, что ощущает ваше тело.

Во второй части назовите чувства, лежащие в основе телесных ощущений. Используйте для этого список чувств.

---

## Первая часть: Телесные ощущения

Теперь на мгновение остановитесь в том месте, где вы находитесь, и подумайте немного над каждым пунктом:

- Как ощущается в вашем теле то чувство, которое сейчас преобладает?
- Чувствуете ли вы стеснение в груди, комок в животе или напряжение в плечах?
- Сложно ли вам дышать?
- Кажется ли ваше дыхание каким-то необычным?
- Трудно ли вам дышать спокойно и глубоко?
- Трудно ли вам остановиться и исследовать собственное состояние?

Мои телесные ощущения:



## Вторая часть: Чувства

После того, как вы нашли в теле то место, где вы ощущаете свое состояние, сосредоточьтесь на этом:

- Усиливается ли возможное чувство, когда вы сосредотачиваетесь на нем?
- Меняет ли ваше дыхание темп или глубину?
- Заметили ли вы еще что-нибудь?

О каком чувстве может идти речь? Посмотрите на список названий различных чувств. Это одно из них или что-то совершенно другое?

- Удовольствие
- Любовь
- Сочувствие
- Тоска
- Презрение
- Отвращение
- Разочарование
- Одиночество
- Благодарность
- Удивление
- Солидарность
- Паника
- Депрессия
- Энтузиазм
- Раздражение
- Безопасность
- Радость
- Грусть
- Гнев
- Винодность
- Страх
- Тревога
- Стресс
- Переутомление
- Усталость
- Гордость
- Расслабление
- Успех
- Желание близости
- Стыд
- Напряжение
- Отчаяние



Мой список чувств: