



Упражнение: Распознайте чувства в своем теле

Цель:

Вы научитесь распознавать, где в вашем теле ощущается тревога. Вы научитесь влиять на тревогу через физические ощущения.

Инструкция:

Как можно точнее опишите, где в своем теле вы ощущаете различные чувства.

Если чувство исходит из какой-то точки, переходя в другую (например, от плеч к затылку), опишите и это.

Определив, в какой части тела ощущается ваша тревога, вы можете с помощью упражнений повлиять на эти ощущения и посредством этого на вашу тревогу.

Тревога вызывает мышечную напряженность -> осознав это, вы можете облегчить свое состояние, делая упражнения на расслабление.

Тревога затрудняет дыхание -> осознав это, вы можете облегчить свое состояние, делая дыхательные упражнения.

Где в моем теле я испытываю физические ощущения:

Пример: «Сначала тревога ощущается как чувство сдавленности в горле. Спустя некоторое время я начинаю ощущать ее как глухую ноющую боль в животе».