5 ТЕХНІК ДЛЯ ПОВЕРНЕННЯ СПОКОЮ.

Війна - це іспит. Іспит на можливість бути творцем свого життя, незважаючи на ті обставини, які запропонувало сьогодення.

Давайте розглянемо 5 способів, які допоможуть попри втрати й обмеження, залишатися самим собою, зберігати внутрішній спокій та стійкість😌

1️⃣Складіть та дотримуйтесь нового розпорядку життя. За можливості, включіть туди довоєнні звички та ритуали: вони створюють для вас острівець психологічної безпеки. Зберігаючи їх, ви демонструєте самому собі, що ви сильні, стійкі та життєздатні. Ви заявляєте, що продовжуєте жити та маєте надію на перемогу.

2️⃣Дотримуйтесь режиму харчування, займаєтесь фізичними вправами та висипайтеся. Щоденно виділяйте хоча б 15 хвилин на те, що вам подобається: спорт, музика, читання, прогулянки, рукоділля та інше. Це допоможе вам переключити увагу, відволіктися.

3️⃣Робіть вправи на зниження стресу. Пам'ятаєте, що врятувало нашу планету від руйнування у фільмі "П'ятий елемент" - 4 стихії природи. Робімо вправи:

🌏Земля: поставте ноги на підлогу та відчуйте, як міцно ваші стопи стоять на землі (підлозі). Дозвольте собі насолодитися відчуттям стійкості та сили, яке виникає від контакту з підлогою.

🌊Вода: можна уявити улюблений смаколик і відчути, як рот наповнюється слиною. Виділення слини допомагає розслабитися.

🌬Повітря: зробіть 4 повільних вдихи. Відчуйте, як повільно наповнює живіт повітря, і потім переміщається у груди. Видихайте також повільно. Можна покласти одну руку на живіт, а іншу - на груди, щоб відчути, як вони по черзі підіймаються та опускаються.

🔥Вогонь: уявіть або згадайте приємне місце, людину або заняття, яке наповнить вас відчуттям душевного тепла та впевненістю.

Чим більш регулярно ви практикуєте вправи на розслаблення, тим краще ви навчитесь розслаблятися. І це безпосередньо впливає на настрій та спокій.

4️⃣Говоріть про свої почуття з близькими та друзями. Це зменшує їхню тяжкість, також вчить вас дивитися на них по-новому. Ви зрозумієте, що і наші близькі мають такі ж почуття, як і ви.

5️⃣Допомагайте іншим. Ви почуватиметеся набагато краще. Окрім того, це допоможе довести самому собі, що ви здатні впоратись зі складним завданням.