

Поради для батьків. Як створити своє комфортне місце?

Крок 1. Заземлення

Сфокусуйте увагу на фізичному контакті, що дає відчуття підтримки, захисту, та комфорту. Спробуйте відчутти, як стійко стопи опираються на землю чи підлогу, якими частинами тіла ми спираємось на стійкі об'єкти-стілець, спинку, крісло. Відчувати, як вас огортає плед або як ви стискаєте в руках щільно предмет а потім повільно відпускаєте.

Крок 2. Дихання

Зробіть повільний глибокий вдих протягом 4 сек., затримайте дихання на 6 сек. і після цього видихайте протягом 8 сек. Необхідно зробити мінімум три цикли такого дихання.

Крок 3. Згадування

Згадайте місце, в якому вам було комфортно та добре. Таке місце можна вигадати, але краще згадати.

Крок 4. Увага

Зверніть увагу на деталі у цьому місці. Опишіть, що ви бачите, що чуєте, чи відчуваєте запахи. Чи є поряд дерева, квіти, трава, або поруч з вами предмети інтер'єру?

Крок 5. Відчуття

Чи є поруч з вами хтось у цьому місці? Що відчуваєте? Чи виникають якісь відчуття у тілі? Зверніть увагу на себе, в якому положенні ви зараз, сидите чи стоїте? Що ви робите, у що вдягнені?

Крок 6. Фіксація

Запам'ятайте це місце, це відчуття та почуття, які виникають. Збережіть його у пам'яті, щоб за необхідності повертатися.

Це місце завжди з вами.

