



ТЕХНИКИ
РЕГУЛЯЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ

г. Омск,

ул. Всеволода Иванова, д. 13

Тел.: 8 (3812) 45-14-48, 8-905-922-97-99

Эл. почта: cps2008@mail.ru

Сайт: www.familyomsk.ru

Наши группы в соцсетях:

<https://vk.com/centrspomsk>

<https://ok.ru/cpsomsk>

Автор составитель педагог-психолог «Центра поддержки семьи» Ковалева Наталья

Уважаемые родители! Вашему вниманию представлены современные методы саморегуляции эмоционального состояния. Данная брошюра даёт ответы на часто задаваемые вопросы: «Как научиться управлять собой?», «Как избавиться от негативных эмоций и травмирующих ситуаций?».

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ СКАЧАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Упражнения в аудиоформате, которые мы бережно сохранили для вас на Яндекс-диске:

1. <https://disk.yandex.ru/d/X7HZRAYKViHu9g>
2. https://disk.yandex.ru/i/_-7cL8nkvpXjiQ

РЕКОМЕНДУЕМ ПОСМОТРЕТЬ:

Художественные фильмы, мультики, спектакли

1. Доживём до понедельника (1968, реж. Станислав Ростоцкий)
2. Юный лорд Фаунтлерой (1936, реж. Джон Кромвелл)
3. Митчелы против машин (2020, реж. Майкл Рианда, Джэфф Пау)
4. Главный герой (2021, реж. Шон Леви)
5. Головоломка (2015, реж. Пит Доктер, Роналдо Дель Кармин)
6. Двое: я и моя тень (1995, реж. Энри Теннант)
7. Всё везде и сразу (2021, реж. Дэн Кван, Вэниэл Майнерт)
8. Банши Инишерина (2022, реж. Мартин МакДона)
9. Все страхи Бо (2023, реж. Анри Астер)
10. Доктор Кто 9 сезон 10, 11, 12 серия
11. «Пока наливаются пиво» спектакль Е. Гришковец, А. Кочан, Е.Санаева, А.Петренко и др.

И ПРОЧИТАТЬ:

1. Александр Цыпкин «Томатный сок»
2. Александр Цыпкин «Не скажу»
3. Александр Цыпкин «Снег»
4. Александр Цыпкин «Чувство долга»
5. «Васька» из сборника «Черно-белые улицы» Аллы Драбкиной
6. Мария Прилежаева «Семиклассницы»
7. Элеонор Портер «Полианна»
8. Фёдор Михайлович Достоевский «Подросток»
9. Данте Альгьери «Божественная комедия»
10. Тэд Чан «История твоей жизни»
11. Елена Ильина «Четвёртая высота»

Как вам известно, информация поступает человеку через:

- зрение
- слух
- запах
- вкус
- положение тела

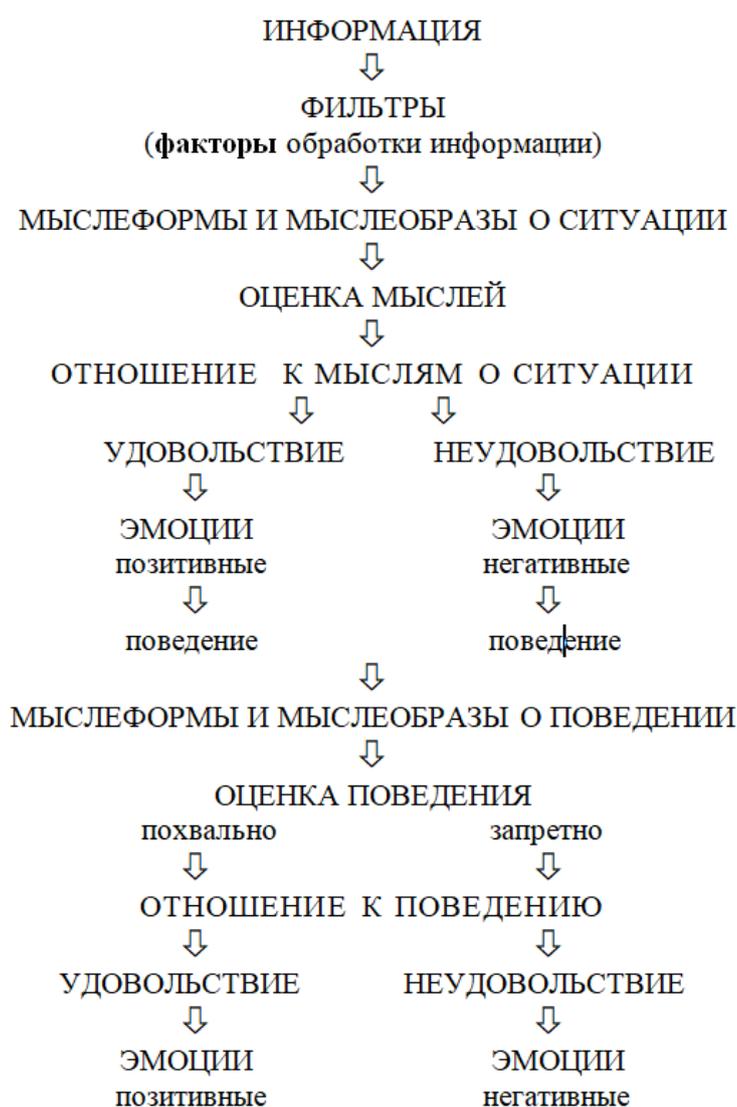
У каждого человека свой способ обработки полученной информации. Поступившая информация проходит через «фильтры восприятия», которые обязательно дополняют картину воспринятого. Перед вами частый список факторов, которые влияют на **способ обработки** полученной информации

- направленность внимания
- воля человека
- возраст и задачи данного возраста
- тип личности
- темперамент
- характер
- этикет
- особенности памяти, внимания, мышления, восприятия
- особенности фантазирования
- умение отличать реальное от вымышленного
- способность к творчеству, созиданию, благодарности, любви
- чувство юмора
- физическое здоровье, состояние сосудов и мышечной ткани, болезни органов и систем, функциональные нарушения работы организма
- образ жизни человека, режим труда и отдыха
- особенности профессии, место работы (учёбы)
- степень требований, соотнесение с возрастом, навыками, умениями,
- наличие или отсутствие голода
- степень усталости
- тип и интенсивность освещения
- время года
- время суток
- солнечный свет
- цветовая гамма
- запахи пространства
- достаточность притока воздуха
- природное или искусственное пространство
- звуки пространства
- мебельная обстановка пространства, удобство мебели
- контекст ситуации
- личные убеждения

- личные ожидания
- степень фрустрации личных потребностей
- способы взаимодействия с людьми
- наличие или отсутствие прогулок, движения

Одни факторы выражены больше, другие меньше. Вы можете определить, какие факторы более всего проявлены у вас лично.

Мы знаем, что эмоция и реакции – это результат мышления. Как образуется эмоциональное состояние, представим на рисунке.



Как вы заметили, эмоциональное состояние возникает поэтапно, как отклик на определённый мыслительный процесс. Поэтому, частая ошибка – вмешиваться в этапы процесса, чтобы прервать состояние:

- попытки регулировать поведение
- попытки сортировать эмоции и стремиться только к позитивным
- попытки подавлять эмоции

- попытки искать удовольствия ради сохранения только позитивных эмоций

Для регулирования эмоционального состояния предлагаем вам использовать упражнения.

Упражнение 1. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НАБОРОМ ЭМОЦИЙ

Какими эмоциями больше наполняется ваш текущий день?

Каждый день есть набор похожих эмоций? То есть вы испытываете эмоции из какого-то набора. У кого-то это 12 красок, у кого-то больше, у кого-то меньше, но набор всегда одинаков. Сколько в вашем арсенале оттенков эмоций?

Благодаря одному и тому же набору эмоций, тело неизменно держит фокус сборки на этом наборе, даже если реальность уже другая. Реагирование то же самое, из того же набора.

Эмоции, которые появляются из вашего привычного набора, побуждают принимать те же самые решения.

Эти решения приводят к тем же самым действиям, в итоге получается тот же самый опыт, который уже есть в жизни.

А опыт вызывает те же эмоции, то же реагирование, реагирование создаёт повторение поведения. То есть всё по кругу. Вот этот круг вы сегодня наблюдаете:

- эмоции в течение дня
- из чего состоит ваш полный набор эмоций вообще (сколько красок в вашей палитре)
- какие решения вы принимаете, когда испытываете ту или иную эмоцию (желательно все эмоции расписать и для каждой рядом указать привычное решение)
- способ реагирования и действия (на каждую обнаруженную эмоцию свои способы действий, какие это действия)
- какой один и тот же опыт вы получаете (любимые особенные грабли)

Запишите свои наблюдения!

А теперь, каждый день посвящайте проявлению какой-то эмоции, способу реагирования, чувству, которые реже всего появляются в вашей палитре.

30 дней – 30 новых эмоций и способов реагировать.

60 дней – 60 новых эмоций и способов реагировать.

Для успешного выполнения упражнения, вам понадобится концентрация внимания на себе, а не на оценке поступков и проявлений других людей.

Упражнение 2. ТРЕНИРОВКА НАПРАВЛЕННОСТИ ВНИМАНИЯ

Посмотрите в окно и выберите глазами одно дерево.

Прикиньтесь этим деревом! Посмотрите на мир из дерева. Ощутите свои размеры (как дерева), крону, кору, внутренние процессы

Почувствуйте корни и пространство между корнями.

Почувствуйте температуру воздуха и температуру дерева.

Послушайте ветер в ветвях.

Прислушайтесь к тому, что на вашей коре могут быть какие-то козявки или прыгают птицы.

Вдох-выдох. Возвращайтесь в своё тело.

Вдох-выдох. Ощутите себя. Это опять вы.

Почувствуйте себя в теле, размеры тела, температуру, пространство вокруг вас.

Такое упражнение можно делать с чем угодно.

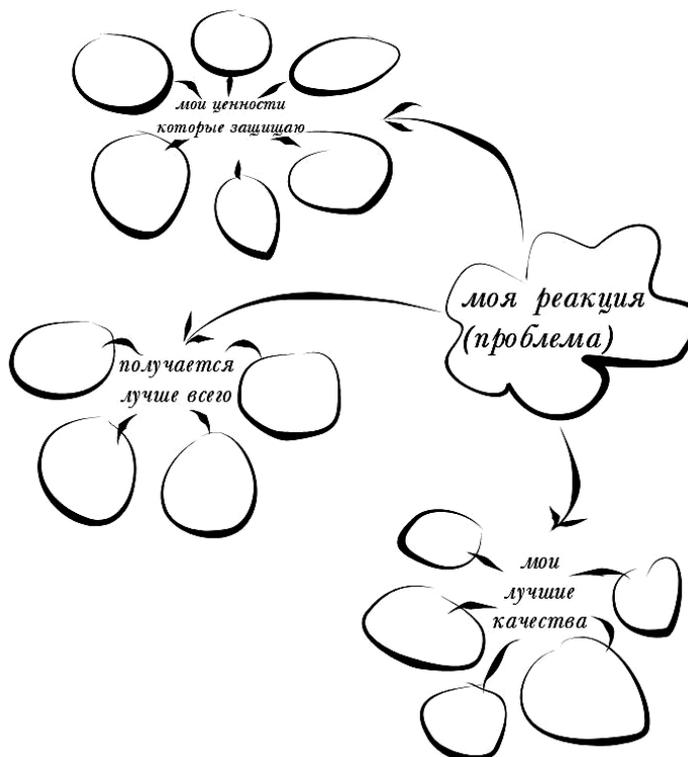
Побыть воробышком, синицей, комнатным цветком на окошке, ложкой на столе, часами на стене. То есть присоединиться к тому, что вы видите.

Обязательное условие: смотрим изнутри реального объекта, который вы видите рядом с собой. Объекты реальные. И обязательно не забывайте отсоединяться и чувствовать себя!

Правила безопасности: не присоединяйтесь к людям, так как пока вы не распознаёте свою идентификацию с кем-то из людей и часто проживаете чувства за кого-то.

Упражнение 3. ЛУЧШЕЕ В РЕАКЦИЯХ

Возьмите лист бумаги и нарисуйте такую полянку из цветов, как на картинке ниже.



Запишите свою реакцию на одно событие. Это может быть житейская ситуация или полученное известие. Помните, что исследовать можно и позитивные реакции и негативные.

Напишите ответы на вопросы, указанные в остальных лепестках цветов.

Какие открытия о своих ценностях, качествах характера вы сделали?

Упражнение 3. ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИВЫЧНЫХ ШАБЛОНОВ

Как известно, наши реакции из-за частого повторения становятся автоматическими, сценарными. Для выявления автоматического поведения и реагирования предлагаем данное упражнение.

Заполните таблицу только о себе сегодняшнем. Обратите внимание на ситуации, в которых вы выбираете шаблон реагирования.

Правила безопасности: Не ищите, откуда вы научились такому способу реагирования! Мы никого не виним!

<i>Шаблоны поведения, убеждений, мыслей, эмоций</i>	<i>Что активирует</i>
<i>Жертва (я жертвую собой ради...)</i>	
<i>Жертва (меня обижают, троллят, винят, т.е. козёл отпущения)</i>	
<i>Жертва (я потерплю, Бог терпел и нам велел, никуда не денешься)</i>	
<i>Жалость к себе</i>	
<i>Жалко других</i>	
<i>Игнорирование себя и своего тела снаружи и внутри («ай, ладно, не смертельно», «обойдусь», «до свадьбы заживёт», «некогда»)</i>	
<i>Контроль</i>	
<i>Я всё сама (я всё сам)</i>	
<i>Не жалуйся!</i>	
<i>Не буду благодарить, не за что!</i>	
<i>Мнение окружающих (что скажут, о чём подумают, кому расскажут...)</i>	
<i>Соответствие социальным нормам</i> - мой ребенок должен... - семья выглядит так... - отношения... - деньги... - стандарты работы... - стыдно за.... - не могу отказать... <i>и т.д.</i>	
<i>Я хорошая (хороший)</i>	
<i>Я спасатель</i>	
<i>Помогаю в ущерб себе</i>	
<i>Я себе не доверяю</i>	
<i>Я не доверяю другим</i>	
<i>Я не достойна (не достоин)</i>	
<i>Не дали, ну и не надо</i>	
<i>Трудно, значит на моё</i>	
<i>Потерпи</i>	

Шаблоны поведения, убеждений, мыслей, эмоций	Что активизирует
<i>Следую только за авторитетом</i>	
<i>Осуждаю</i>	
<i>Уйду от вас</i>	
<i>Бросаю, не доделываю, нарушаю договор</i>	
<i>Я всё-таки добьюсь</i>	
<i>Назло</i>	
<i>Вопреки всему</i>	
<i>Отдыхать нельзя, надо всегда что-то делать</i>	
<i>«Плюшкин». Положу всё в одно место, чтобы не искать в разных местах</i>	
<i>Сделаю наоборот</i>	
<i>Конкуренция</i>	
<i>Обещания и клятвы</i>	
<i>Сами виноваты</i>	
<i>Из-за непереносимости конфликтов, избегаю</i>	
<i>Требую от других то, чего сама (сам) никогда не буду делать</i>	
<i>Они обязаны</i>	
<i>Они виноваты</i>	
<i>Вежливость с теми, кто лучше меня</i>	
<i>Получать похвалу</i>	
<i>Благодарю</i>	
<i>Проявляю эмпатию</i>	
<i>Дарю подарки</i>	
<i>Искренность</i>	
<i>Честность</i>	
<i>Благородство</i>	
<i>Достоинство</i>	
<i>Отдыхаю</i>	

Возможно, вы заметили, заполняя таблицу, что теперь вы можете выбирать разные способы поведения и реагирования на события, расширяя диапазон самовыражения.

Упражнение 4. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ (практика, в которой понадобится ваша фантазия)

Правила безопасности: отнеситесь к упражнению как к игре. Ведь это просто игра! Ничего серьёзного!

Выберете место, в котором вас не потревожат в течение 10 минут.

Сделайте глубокий вдох и выдох. Ещё раз вдох и выдох. Расслабьте мышцы лба, лица, расслабьте плечи. Ещё раз вдох и выдох.

Представьте, что вы сидите в людном кафе за чашкой хорошего чая или кофе. Напротив вас, за этим же столом сидит ваше отношение к себе. Сидит так, как если бы вы сидели с человеком.

Я хочу, чтобы вы позволили вашему ощущению отношения к себе перенестись напротив вас за столом в кафе. Я знаю, что некоторые из вас выполняют такое упражнение впервые. Возможно, вы сомневаетесь, правильно ли вы делаете, правильно ли представили. Не беспокойтесь! Что вы представили напротив себя, на данном этапе, всё правильно. Улыбнитесь! Расслабьтесь!

Просмотрите, как выглядит ваше отношение к себе? Вот оно сидит напротив вас. Какой цвет преобладает в образе? Как выглядит образ? Просто рассматриваете то, что сидит сейчас напротив вас. Образ большой или маленький? Какая у образа форма? Образ выглядит дружелюбно? Составьте об образе мнение.

Когда вы образ рассмотрите, проверьте, что вы чувствуете, смотря на этот образ вашего отношения к себе. Вы счастливы? Вам приятно? Вы дружелюбны к этому образу? Вам грустно? Вы растеряны? Испытывать любые из этих эмоций - нормально.

Теперь оцените расстояние между вами. Этот образ близко, совсем рядом? Вам комфортно при этом? Отметьте, что этот образ думает о вас? Какие у этого образа мысли? Сейчас вы, наверное, размышляете: «Что же обо мне могут думать мои же мысли и переживания?» Тут важно понять не то, что думаете об этом вы, а главное то, что, по-вашему, образ думает о вас. Теперь у меня будет к вам немного странная просьба. Встаньте, если вы сидели, разведите руки в стороны и потрясите ими несколько раз.

Теперь поднимите и согните в колене левую ногу, а правой ладонью хлопните по коленке. Согните в колене и поднимите вверх правую ногу, и левой ладонью стукните по правой коленке. Левая нога хлопок правой ладонью. Правая нога, хлопок левой ладонью.

Можете остаться стоять или сядьте. Представьте, что на стуле напротив энергия своего отношения к себе. И мысленно сядьте сами на этот стул. Позвольте себе окунуться в эту энергию. Теперь вы не смотрите на отношение к себе, а заняли место этого отношения. В нашем мозге есть нейроны, благодаря которым мы можем испытывать, буквально, что угодно. Поэтому у вас получится это сделать, даже если вы не уверены, что до конца понимаете меня. Просто позвольте себе быть в этой энергии. Впитайте эту энергию и почувствуйте, каково это быть отношением к себе. Вдохните это чувство.

Каково это - находиться в энергии отношения к себе.

Какие эмоции вы испытываете в этот момент? Теперь я прошу взглянуть на себя с позиции этой энергии. Что она думает о вас? Эти мысли схожи с вашими о себе?

Эти энергии хотят быть с вами в таком виде, как сейчас? Этой энергии интересно, почему вы так долго создавали их именно такими? Отметьте, что о вас думает энергия отношения с собой?

Мы часто об отношении к себе узнаём от наших родных. И своё отношение к себе перенимаем от родителей или их родителей. Поэтому сейчас мы выполним небольшое корректирующее упражнение, чтобы у вас сложилось своё восприятие

себя.

Упражнение простое! Если по какой-то причине энергия отношения к себе не ощущается как что-то естественное, если эта энергия озадачена, несчастна, сердита, обозначьте эту эмоцию каким-нибудь цветом. Не обязательно давать название эмоции, главное назначить ей цвет. А теперь соберите этот цвет в одном небольшом шарике перед собой. Вы заметите, как шар будет расти и расти, пока в него не соберётся вся эта эмоция. И понаблюдайте в теле, возможно, где-то ещё осталась эта эмоция. Если это так, перенаправьте в шар, сделайте неглубокий вдох и выдох через рот. Почувствуйте, каково это - держать перед собой цветной шар эмоции. А теперь представьте, что слева от вас стоит стул. Этот стул принадлежит предкам, у которых вы переняли эту энергию эмоции. Не обязательно знать, у кого вы переняли. Просто передайте её. Повернитесь физически влево и отдайте этот шар эмоции тому, от кого вы её переняли. И скажите: «Я случайно скопировала вашу эмоцию. Она не моя, поэтому я это возвращаю. Это не моё, и я возвращаю это тому, от кого я это взяла». Опустите руки.

Представьте, что вы кланяетесь, вытянув руки вдоль тела. Это знак освобождения и уважения. Сделайте вдох- выдох. Вернитесь к своей энергии отношения к себе и проверьте, изменилась ли она. Скорее всего, вы ощущаете её как нечто естественное, чистое, но если ещё остались какие-то эмоции, вы повторите эту коррекцию с эмоциями в течение дня до тех пор, пока энергия не будет ощущаться естественной и чистой. А можете поставить это занятие сейчас на паузу и проделать коррекцию прямо сейчас.

И мы продолжаем. Новые ощущения чистой и естественной энергии отношения с собой.

Теперь, вернёмся к своему восприятию, используя новую информацию.

Дышите. Сделайте несколько вдохов, чтобы слиться с этой энергией, и теперь это часть вашего восприятия собственного мира. Сделайте ещё несколько вдохов и возвращайтесь в комнату.

Когда будете готовы, предлагаю сделать вот что: пройдите 5-10 минут. Это нужно, чтобы полушария вашего мозга синхронизировались. Так новая информация лучше запомнится.

Вы можете записать в своём блокноте, что вы чувствовали, когда ваша энергия отношения с собой изменилась и стала легче.

Вы отлично справились! Я знаю, что теперь вы станете проще относиться к своему отношению к себе.

Упражнение 5. ПЕРЕВОД СОБЫТИЙ ИЗ ОПАСНЫХ В БЕЗОПАСНЫЕ

Это упражнение легко переводит внутренние события из категории опасных в ту категорию, где ваш мозг думает: «Всё хорошо! У нас есть вся необходимая информация! Всё будет в порядке!»

Если говорить иначе, то мы перенесём события из симпатической нервной системы в парасимпатическую, с помощью практики.

Необходимо выбрать те или иные негативные события в вашей жизни, спровоцировавшие вашу адаптацию к событиям, на которые вы уязвимы.

Мы будем избавляться от этой энергии, и освобождаться от напряжения. Для начала запишите два-три события, над которым вы хотите поработать.

Именно запишите, чтобы нам задействовать двигательную кору головного мозга.

Не нужно описывать подробности события, но, если вам это важно, то поставьте на паузу это занятие и опишите событие настолько, чтобы всё вышло на бумагу. А затем обязательно продолжите выполнение сегодняшнего упражнения, так как записать - это подготовительная часть.

Выберите событие с негативным зарядом от 3 до 5. С сильно заряженных событий, где боль от 5 до 10 баллов не начинайте. Сначала работаем с событиями, где негативный заряд 5 и менее.

И после их проработки можно приступать к событиям 5-6, затем 7-8 баллов, и только потом 9-10 баллов. Берегите свою психику!

Итак, у вас есть событие с негативным зарядом. Это мини-травма или опыт, который был для вас очень неприятным и из-за которого вы продолжаете тащить на себе всё те же привычки реагировать на текущие события.

Погрузитесь в чувства, которые вызывает это событие.

Обратите внимание, что я не прошу крутить внутреннее кино этого события, а прошу сосредоточиться на чувствах и эмоциях в контексте этого события.

Проверьте, где в вашем теле чувство отзывается сильнее всего. Из какой точки это разливается по телу?

Пусть эти чувства проявятся в виде цвета.

И где бы ни находилось это чувство с таким цветом, перенесите его мысленно в центр грудной клетки.

Перенесите ощущение от события, которое вы ощущаете и видите цвет, сюда, в центр грудной клетки.

Соберите всю энергию чувств из разных частей тела в центр грудной клетки.

А теперь, напротив вашего тела, вне тела, представьте пустой шар.

Соберите в этот пустой шар, вне вашего тела, всю внутреннюю энергию, которую вы собрали в центре грудной клетки.

Как бы слейте в шар всю энергию ощущений от события. Дышите!

Теперь вы наблюдаете вне себя шар, внутри которого находится энергия чувств.

Мысленно коснитесь пальцем этого шара и проверьте, в какую сторону шар движется свободнее.

По часовой стрелке или против часовой.

В какую сторону ему двигаться проще?

Закрутите шар в том направлении, в котором его сложнее всего вращать.

Осторожно, покачивая шар, начните вращать его в ту сторону, в которую он сложнее поддается. Постепенно наращиваете скорость вращения. Нужно проявить определенное усилие, потому что мы раскручиваем шар в некомфортном направлении.

Вращайте шар всё быстрее. Ещё быстрее. Ещё быстрее. Быстрее и быстрее. Теперь вращайте шар в два раза быстрее от того, как он вращается сейчас. И вращайте его ещё в два раза быстрее.

Вращайте ещё быстрее и заметьте, начинает ли шар излучать какой-то свет.

Шар вращается быстрее и быстрее и начинает светиться.

И вот светящийся шар, внутри которого горит энергия, излучая свет.

Можете усилить вращение шара, если хотите.

И по мере того, как прогорает содержимое, шар становится легче и начинает отдаляться от вас, взлетая в небо, как светящийся фонарик. И вот вы наблюдаете, как летит всё выше и выше, и выше светящийся шарик. Он летит всё выше и выше, выше и выше. И вот шарик уже маленькая светящаяся точка где-то далеко в небе. И так как это всё-таки энергия, как вы думаете, где такой энергии будет находиться лучше всего? Чем она может стать, чтобы вписаться в пейзаж планеты или даже вселенной. Может быть, эта энергия настолько сильная, что может быть вулканом на какой-то планете, или процессом движения планет, или станет частью чего-то земного. Куда этой энергии влиться, чтобы принести пользу?

Придумайте сами!

И позвольте энергии из шара переместиться туда. А шар постепенно растворяется.

Переместите внимание в центр грудной клетки. Там образовалось большое свободное пространство.

И мы обратимся к вашей памяти.

Вспомните прекрасное событие. Вспомните, когда очень-очень давно на вашу ладонь села птичка, и вы, затаив дыхание, смотрели на неё с восторгом. Или момент, когда вы взяли в руки маленького котёнка и почувствовали тепло, и вам было приятно. Или момент, когда вы ощутили любовь. Или момент, когда вы были невероятно благодарны.

Наполните этим чувством место в центре грудной клетки. Дышите!

Заполните место в центре грудной клетки и с выдохом и сердечным толчком распространите из этого места ощущение по всему телу. И оно растекается по артериям во все концы тела, погружаясь в каждую клеточку. И вот уже каждая клеточка делает вдох и расслабленный выдох. Сделайте вдох, и расслабленный выдох.

Теперь дышится легче.

Её раз сделайте вдох, свободный расслабленный выдох.

И обратимся в свой разум.

Скажите: «Я позволяю себе прожить опыт события, оставаясь собой, оставаясь в своей красоте. Опыт нужен мне для того, чтобы»

Скажите то, что придёт вам сейчас на ум. Для чего вы выбираете прожить опыт события.

Запишите то, что первым пришло на ум, даже если вашему эго кажется, что это не логично.

«Я позволяю себе прожить опыт события, оставаясь собой, оставаясь в своей красоте».

Вдох и расслабленный выдох.

Теперь положите руки на предплечья, левую руку на правое предплечье, правую руку на левое предплечье, и непрерывно поглаживая, вспомните запах кофе, запах апельсина.

Поглаживайте предплечья, посчитайте от семи до одного.

Семь, шесть, пять, четыре, три, два, один,

Поглаживайте предплечья и вспомните музыку из мультфильма «Ну погоди».

Поглаживая предплечья, продолжите строки стихотворения:

Добрый доктор Айболит, он...

(под деревом сидит)

Продолжайте поглаживать предплечья, ощутите запах морозного воздуха.

Посчитайте, сколько будет семь прибавить четыре.

Поглаживайте предплечья, а глазами посмотрите: вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз.

Не перестаём поглаживать предплечья

Глубокий вдох, и прерывистый быстрый выдох. Теперь прерывистый вдох и резкий выдох.

Поглаживая предплечья вверх- вниз.

Медленный вдох на счёт 8: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь.

Медленный выдох на счёт 12: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать.

Быстро-быстро поморгайте.

Стоп.

Хлопните в ладоши! Хлопните себя слегка по коленкам!

Топните левой ногой.

И ещё раз оцените эмоциональный заряд по шкале от 1 до 10 в том событии, с которым вы работали.

Не торопитесь приступить к проработке другого негативного события мини-травмы. Задержитесь и побудьте в этом новом ощущении и просто получите удовольствие. Наслаждайтесь спокойствием.

Вернитесь в своё тело, в свою комнату.

Выполняйте это упражнение всякий раз, когда чувствуете напряжение, дискомфорт.

Если заряд ещё остался, возможно, с событием связано ещё какое-то чувство. Нужно повторить упражнение.

Упражнений по регуляции эмоционального состояния очень и очень много. Используя творческий подход, вы можете найти свои способы. Главное, что вы это можете!

Будьте здоровы и гармоничны!