



6 ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОГИ



1. Самоуспокоение

Примите душ или ванну. Сфокусируйтесь на каждом шаге приготовления к душу/ванной, замечая каждую маленькую деталь: что чувствует ваша рука, когда вы касаетесь дверной ручки и крана? Когда вы включаете кран, как вы определяете подходящую температуру воды? Отметьте ощущения от воды на вашем теле, уделите внимание температуре и звукам воды.



2. Найдите знакомый запах

Сделайте привычкой вдыхать любой знакомый запах (духи, мыло, лосьон, чай, эфирные масла и т.п.) каждое утро, перед сном или в какой-то другой час дня.

Носите этот запах с собой и вдыхайте каждый раз, когда вам нужно заземлиться, совмещая этот процесс с глубоким и медленным дыханием.



3. Используйте тело

Отметьте, как ваши стопы стоят на полу. Вы можете встать и крепко «врасти» стопами в пол, снять обувь и наступать каждой ногой на землю или на пол, ощущая, как будто ваши ноги – это основание добротного здания, крепко связанного с землей, почувствовать в прямом смысле почву под ногами и силу земного притяжения. Вы можете сделать это сидя на стуле или лежа.



4. Наблюдайте вокруг

Выйдите на улицу (или найдите окно, в которое вы можете смотреть) и найдите любой объект. Отметьте как можно больше деталей этого объекта.

Например, если вы выбрали дерево, отметьте, как на него падает свет и куда отбрасывают тень ветки. Рассмотрите, много ли у него веток, есть ли на них почки или листья. Присмотритесь к текстуре ствола, отметьте прямые ли ветки или изогнутые, какая у этого дерева форма листьев.



5. Отвлеките мозг

Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь и т.д.

Сыграйте в игру «Угадай профессию». Посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте догадаться, кем они работают или куда они сейчас идут.



6. Дышите

Глубоко дышите: положите одну руку на живот, а другую на грудь. Вдыхайте медленно и глубоко воздух в живот, стараясь чтобы рука на животе поднималась, как будто вы надуваете шарик или мяч воздухом.

Старайтесь, чтобы рука на груди не шевелилась, дышите только животом. Медленно выдыхайте, чувствуя, как рука на животе медленно опускается, как будто шарик или мяч сдуваются.

