

Психотехнології, які впливають на емоційну сферу особистості.

Існує багато засобів нормалізації емоційного стану – релаксація, візуалізація, медитація,

дихальні вправи, арт-техніки тощо. Опишемо ті з них, які саме рекомендували респонденти.

Техніка «Заземлення 5–4–3–2–1».

Мета: зазначена техніка допомагає подолати тривогу та протистояти тривожному стану, що несподівано вас охопив.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.



5 – знайдіть п'ять об'єктів, на яких ви зможете зупинити погляд. Декілька хвилин уважно розглядайте їх, помічаючи на них дрібні деталі.

Примітка. Знаходьте об'єкти, але не характеризуйте їх. Зосередьтеся на їхньому зовнішньому вигляді, а не на тому, чим вони є або як ви до них ставитеся.

Цілком нормально, якщо під час виконання цього завдання ваш розум «блукає». Помітивши свої думки, прийміть їх і поверніться до техніки. Ваш якір – фізичний простір.



4 – відчуйте чотири речі.

Примітка. Це може бути відчуття сонячного світла на вашій шкірі, відчуття тканини одягу, який ви носите, відчуття вологи з пляшки з водою або чогось, що має зовсім іншу консистенцію, але того, до чого ви можете доторкнутися. Не поспішайте. Витратьте декілька хвилин на те, щоб зосередитися та відчутти.



3 – прислухайтесь до трьох різних звуків. Що ви чуєте?

Примітка. Наш мозок навчився відфільтровувати звуки та подразники, щоб ми могли спокійно жити. Вимкніть цей фільтр й уважно прислухайтесь до навколишніх звуків. На яких вам хочеться зосередитися? Це завдання можна

виконувати з музикою та без неї, прислухаючись до шумів навколо себе (руху транспорту, телевізора в сусідній кімнаті, повітря у вентиляційних отворах і, знову ж таки, не забувайте про тишу).



2 – сконцентруйте увагу на двох запахах.

Примітка. Для зосередження можете використовувати щось на зразок дезодоранту, ароматичної свічки чи парфумів. Ви можете відчуті запах дощу в повітрі, запахи пори року або свіжоскошеної трави, якщо перебуваєте на вулиці.



1– знайдіть одне щось смачне.

Примітка. Можливо, ви захочете взяти трохи цукерок, м'ятних льодяників або щось інше. Зосередьтеся на тому, чим ви смакуєте, які відчуття.

Поміркуйте, завдяки яким елементам ця річ є такою смачною, як вона відчувається в роті.

Повторюйте вправу за необхідності.