**Практики для сохранения душевного равновесия**

1. Помните, что у Вас всегда есть выбор, в каком состоянии пребывать. Задавайте себе вопросы: то, что я делаю сейчас усиливает мою тревогу или снижает её? Выбирайте сохранять спокойствие и уверенность, чтобы Вы могли делиться ими с родными и близкими.
2. Очень важно то, как Вы проводите свои утренние часы сразу после пробуждения. Их важно использовать, чтобы настроится на предстоящий день. Делайте утреннюю разминку, составляйте план предстоящих дел. Всё это поможет сохранять внутреннюю устойчивость.

Рекомендую почитать книгу «Магия утра» автор Хэл Элорд <https://libbox.club/book/magiya-utra>

1. Задавайте себе эти 3 вопроса каждое утро: какой я сегодня? Каким хочу быть? Что самое важное в сегодняшнем дне?
2. Помогают обрести внутреннее равновесие письменные практики. Особенно сейчас, когда у нас стало меньше возможности разговаривать с людьми тет-а-тет. Пишите три страницы в день. Не важно о чем, позвольте всем вашим тревогам, беспокойствам, незавершенным делам вылиться на бумагу. Бумага все стерпит. А ваше сознание очистится.
3. Техника «Мои страхи». Пропишите то, чего боитесь и взгляните на эти страхи со стороны: Что из этого вы действительно можете контролировать? На что можете повлиять? А чем управлять не можете? Адекватно ли Вам прямо сейчас беспокоиться об этом? Если можете повлиять – действуйте! Если не можете, отпустите эту ситуацию из поля зрения.
4. Дальше можно использовать технику «Рационализация». Что будет, если ваши страхи станут реальностью? Пропишите «Если…. То…..». Продолжайте писать эту цепочку, до тех пор, пока ваши страхи не потеряют своей актуальности.
5. Помогают вернуть ощущение безопасности и спокойствия телесные практики:

- Формирование границ (постукивание или поглаживание поочередно каждой части тела);

- Тряска;

- Танцы по утрам;

- Уборка (не совсем телесная практика, но всё же очень эффективна);

- Упражнения Питера Левина (см. Приложение 1).

8. Дыхательные упражнения. ВАЖНО ДЫШАТЬ ГЛУБОКО, ЖИВОТОМ.

- Дыхание по Квадрату (на 5 счетов –вдох, на 5 счетов – задержка дыхания, 5 счетов – выдох, 5 счетов – задержка дыхания и снова вдох. 2-3 минуты)

- Длинный вдох и длинный выдох.

- Длинный выдох со звуком ИЭАОУ (каждый звук по очереди).

9. Заботьтесь о сохранности своих границ. Выбирайте общение с теми людьми, которые укрепляют ваши спокойствие и уверенность. Выбирайте сайты, новости, фильмы, книги, которые способствуют вашему душевному равновесию и избегайте тех, которые имеют обратный эффект. Если необходимо, отдыхайте от гаджетов.

10. Чтобы самому справиться с беспокойством, помогите справиться с беспокойством другим. Чтобы самому получить поддержку, поддержите других. Создавайте круг единомышленников, куда войдут люди, которые готовы делиться радостью и концентрироваться на хорошем. И сами становитесь таким. Помните: ваше состояние- ваш выбор! Вы должны беречь своё внутреннее спокойствие, чтобы быть источником спокойствия для окружающих: для своих детей, родителей, близких.

11. Найдите ценности и ресурсы в сложившихся обстоятельствах. Какой глубинный смысл они имеют для вас? Для чего они вам сейчас даны? Что ценное позволяют увидеть или сделать?

Надеюсь, мои рекомендации будут ценными для вас. Желаю радости, спокойствия и здоровья вам вашим близким.

За консультацией можно обратиться по Viber или по телефону +7(963)8843183.

С уважением, педагог-психолог Юлия Ивановна Яфарова, МАОУ СОШ №65



Приложение 1.

Краткое описание самоподдерживающего упражнения Питера Левина.

Оно несколько отличается от того, что я давала вчера, но одинаково эффективно.

Шаг 1.

Глаза можно держать открытыми или закрытыми – как вам удобно.
Можно лежать или сидеть. Примите удобную позу.

Положите одну руку на лоб. Если вы лежите, можно подложить под бок подушки, чтобы локоть руки расслабленно покоился на них.

Положите другую руку на сердце.

Наблюдайте за тем, что происходит в Вашем теле. Плавно переместите внимание туда, где соприкасаются ладони и тело. Наблюдайте за тем, что происходит в теле под одной рукой : что чувствует тело при прикосновении? А что чувствует рука, прикасающаяся к телу? Повторите то же для другой руки. Начинайте фокусироваться на руке, которая притягивает Ваше внимание (неважно – правой или левой), делайте упражнение в своем темпе, столько времени, сколько нужно Вам.

Оставайтесь в этом положение пока не почувствуете изменение. Возможно, ждать придется долго. Будьте терпеливы.

Вот что рекомендует Питер Левин:
«просто ощущайте, что происходит в теле между ладонями. Иногда можно почувствовать поток энергии, или изменение температуры, или какое – то ощущение. Я просто прошу их (клиентов) держать руки на месте, несколько секунд, или 5-10 минут, пока они не почувствуют какое-то изменение…»

Шаг 2.

Переместите руку со лба на живот.

Далее, как в шаге 1: Наблюдайте за ощущениями, возникающими в кистях рук. Затем переместите фокус внимания в тело. Сосредоточтесь на ощущениях в теле там, где его касаются руки. Можно медленно перемещать внимание от зоны под одной рукой – к зоне тела под другой, - и обратно. Фокусируйтесь на руке, которая притягивает Ваше внимание, в удобном для вас темпе, столько времени, сколько нужно. Ждите, пока не почувствуете, что произошло какое- то изменение.

Питер Левин: «Затем руку, что была сверху, положите на живот. И снова ждите, пока не почувствуете какой-то сдвиг, какое - то движение. Если люди, которые не могут спать или боятся и страдают от кошмарных сновидений, когда они делают эти простые вещи – то засыпают гораздо легче».

Когда я начала делать это упражнение - пишет Хайди, как правило, изменение возникало, как самопроизвольный глубокий вздох, после чего мое дыхание становилось глубже, его ритм замедлялся, мышцы расслаблялись. Сейчас, когда уже несколько месяцев делаю упражнение, изменение более тонкое и постепенно – как будто я вхожу в тело на более глубоком уровне.
Однако до сих пор проходит много времени, прежде чем я замечаю сдвиг. Как мне кажется, это зависит от уровня хаоса в моей нервной системе на момент упражнения: чем больше хаос. Тем больше времени требуется.