

Лист із вправами

ЯК Я МОЖУ ПОДОЛАТИ ДИСОЦІАЦІЮ?



- 1 Тригерна ситуація
- 2 Я роблю перерву: я дихаю, я заспокоююся, я думаю про своє безпечне місце
- 3 я спостерігаю свої думки без осуду
- 4 я заспокоюю свої думки
- 5 я знову збирає себе в єдине ціле:
 - 5 відчуттів: 5-4-3-2-1, аромат, міцні цукерки (*див. ресурс "Якірна вправа 5-4-3-2-1"*).
 - знижую температуру: прикладаю холод до рук, обличчя та шиї
 - роблю інтенсивні фізичні вправи
 - роблю зворотний відлік
 - займаюсь приємними справами
 - збільшую відчуття: тримаю в руці кубики льоду,
- 6 Спілкуюся з іншими
- 7 Накопичую позитивні емоції,
- 8 дбаю про себе:
Здоровий, адекватний сон, збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи, уникнення залежності, я підбадьорю себе, я з'ясовую свої цінності