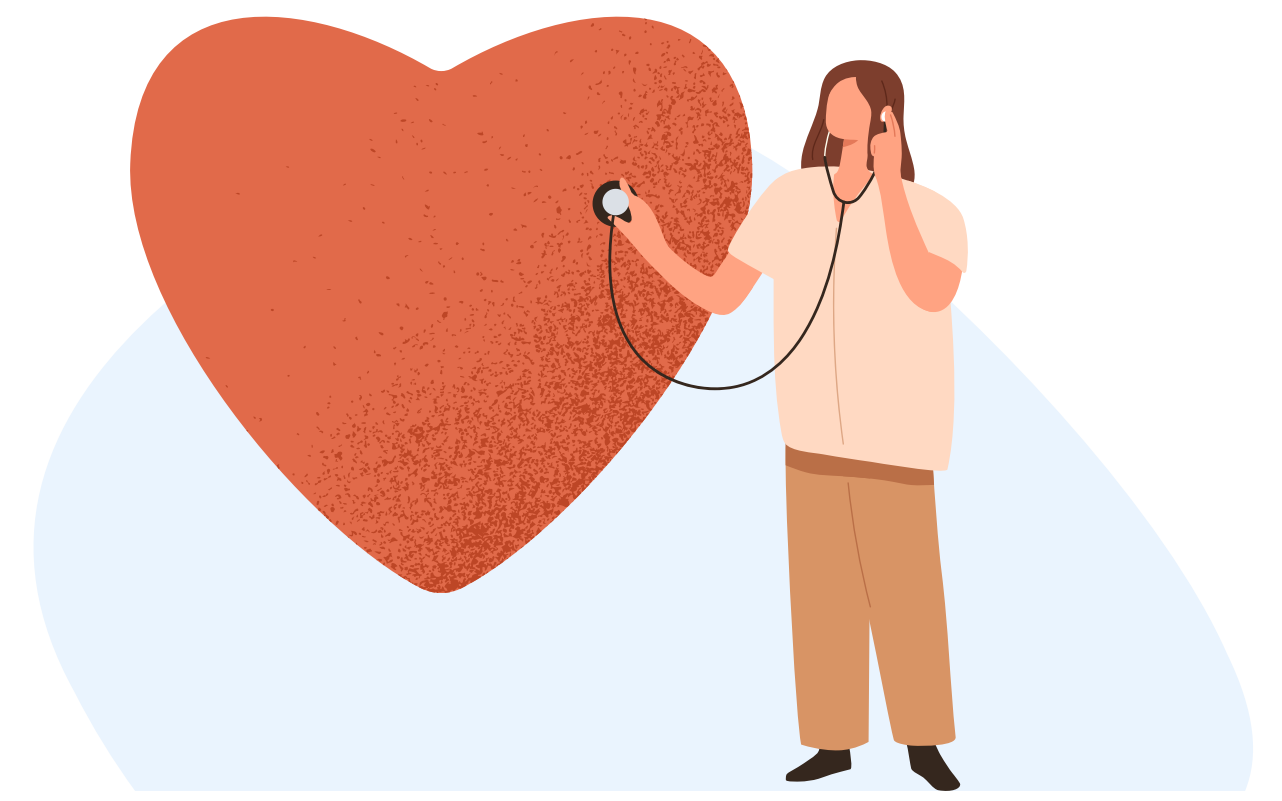


Лист із вправами

СЕРЦЕВА КОГЕРЕНТНІСТЬ

i Ваше навчання буде складатися з трьох етапів (які можуть перекриватися!).



1 Фаза інтеграції: 365

Цей етап являє собою попереднє та формальне вивчення техніки. Ви тренуватиметесь 3 рази на день протягом 5 хвилин, окрім моментів стресу, тривоги, дискомфорту. Цікаво було б записувати ваші тренування в письмовій формі. Вправа називається: 365.

3 рази на день

6 вдихів* на хвилину

5 хвилин

*Вдихніть у звичайному режимі, рахуючи до 4.
Видихніть повільно, рахуючи до 6 (або 4, для початку)

2 Фаза узагальнення

Потім проводьте мікросеанси по кілька секунд кожен день, коли ви думаєте про це в туалеті, ліфті, на роботі, під час їжі, в транспорті, кіно, слухаючи когось.... Ви можете почати цю фазу паралельно з фазою . (Можливо, буде корисно намалювати хрестик на руці і практикуватися кожного разу, коли ви його бачите).

3 Терапевтична фаза

Почніть цей етап якомога раніше.
Дотримуйтеся процедури, коли виникає стрес, тривога або паніка, де б ви не були.

Якщо ви практикуєте цей метод, перше полегшення стресу буде помітним через 4-6 тижнів.