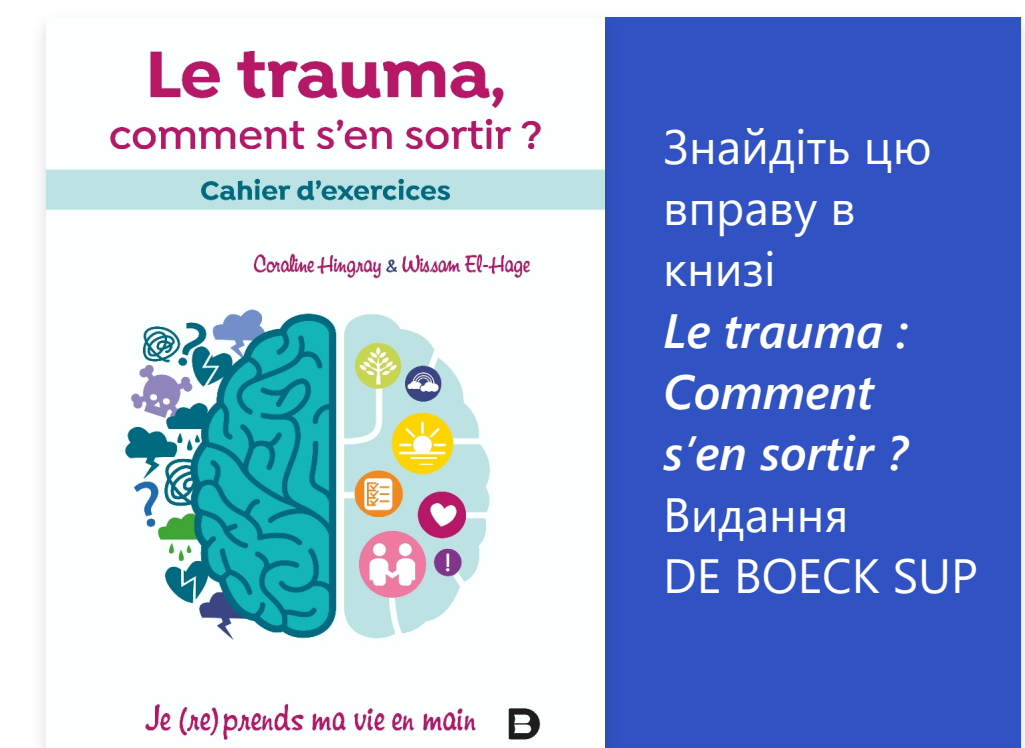


## Лист практичних завдань

# ДІЯТИ ЗАРАДИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СВОГО ТІЛА



Ось кілька різних підходів до того, як навчитися відновлювати сили, розслабитися та/або медитувати.

## У вас є гальма, щоб розслабитися?

У людей, які пережили травматичні або жахливі події, іноді існують перешкоди для проведення цієї роботи розслаблення або медитації. Важливо підвести підсумки, щоб переконатися, що у вас немає такого типу страхів, думок:

- Мені незручно робити себе добре.
- Якщо я розслаблюся, я буду повторно проживати свій досвід, тому що я не буду достатньо контролювати себе.
- Я хвилююся, як тільки намагаюся розслабитися, тому що я не можу...
- Сум охоплює мене, щойно я розслаблюся...
- Я почуваюся ще більш винним, намагаючись розслабитися замість того, щоб працювати, бути ефективним.
- Сум охоплює мене, щойно я розслаблюся...
- 

Якщо у вас є будь-яка з цих думок, не соромтеся дослідити частину «Я в шоці, я травмований» та «Я ошелешений цими емоціями». Ви також можете отримати допомогу від терапевта.

