

Лист із вправами

САМОНАВЧАННЯ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ



1

Контроль дихання

Я сповільнюю видих. Я контролюю гіпервентиляцію.

2

Регулювання тиску

Мій кров'яний тиск... (від 0 до 10). Я спробую зменшити на 1 або 2 одиниці. Я сканую своє тіло: обличчя, плечі, живіт... Я зберігаю контроль. Я відчуваю, як ноги торкаються землі.

3

(Нове) визначення фізіологічної активізації

Моя активізація - це мій динамізм.
Викиди адреналіну не змушують мене втрачати розум.
Ми не повинні знімати напругу: тільки тримати її під контролем.

4

ДедраMATизувати, релятивізувати

Це не весело, але це не катастрофа. Жодних «треба», «я повинен... », «варто... ». Я просто намагаюся побачити речі відносними, і все.

5

Зупинити повторне оцінювання

Обережно! Роздуми паралізують. Повторне обговорення зараз - головний трюк. Це виклик, можливість навчитися. Більше не піддаватися роздумам. Питання лише в тому, як триматися, не зазнаючи надто великих страждань.

6

Зосередження на зовнішньому світі

Гаразд, досить думати про емоції. Тепер до проблеми.
Який перший крок? Стоп! Я розмірковую! Які факти... цілі... засоби?
Я залишаюся зосередженим на завданні. Я в змозі розібратися з проблемою, але по одному кроку за раз. Спокійно! Без поспіху. Я знаходжу час, щоб подумати. Гаразд, я зроблю перерву. Я просто розслаблююся. Ось так. Зараз я знов сконцентрую увагу на завданні.