

Маєш хвилинку? Є ідея

ТИ ЯК?

Всеукраїнська
ментального

Хвилинка повернення до себе. Ділимося з тобою легенькою, але дієвою вправою, щоб відновити зв'язок зі своїм тілом. А ще — навчитися помічати усі відчуття та приймати їх.

Зберігай собі, щоб не загубити та спробуй просканувати тіло, коли перебуваєш у стані спокою. На випадок тривоги чи паніки, ти уже знатимеш, як правильно застосовувати вправу.

Спробуєш?

Проскануй подумки своє тіло:

влаштуйся зручно, заплющ очі,
глибоко вдихни та повільно видихни

ТИ ЯК?

Всеукраїнська п
ментального

Сконцентруйся по чер на усіх частинах тіла:

лоб, щелепа, шия, плечі, руки, долоні
спина, живіт, стегна, ноги, стопи

ТИ ЯК?

Всеукраїнська п
ментального

Повтори у зворотному порядку

Дихай вільно та спокійно

ТИ ЯК?

Всеукраїнська п
ментального

Досліджуй:

які відчуття у тій чи іншій частині тіла

Чи присутні в тілі біль, напруга,
дискомфорт, а може,
й інші незвичні відчуття?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська психологічна
ментального здоров'я

Зосередься на тому що відчуваєш

Спробуй максимально дослідити
свої відчуття. В якій частині тіла вони
Яка їх інтенсивність?
Як вони могли б виглядати,
якби були видимими?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська п
ментального

Заверши практику коли будеш готовий/

Зроби глибокий вдих та повільний ви
Розплющ очі й повертайся
до звичних справ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська п
ментального