

PDF для тренувань в offline (для збереження у смартфоні)

Використовуйте цей PDF-файл, заздалегідь завантаживши його у свій гаджет для роботи з психологічним тренажером в офлайн.

Навпроти назв психологічних труднощів ви побачите номер вправи зі списку нижче. Вибирайте вправи за номерами та робіть комплекси вправ щоденно не менше 21 дня. Чергуйте вправи та комплекси вправ з подолання різних труднощів і вже скоро вони стануть корисною звичкою для вас.

Список психологічних труднощів та номери вправ:

- **Стрес** - номери вправ: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 23, 24
- **Тривожність** - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 23, 24
- **Початкова депресія** - 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 23, 24
- **Порушення сну** - 2, 6, 8, 11, 13, 15
- **Апатія - Зневіра** - 3, 4, 6, 7, 8, 9, 14, 16, 23, 24
- **Прокрастинація** - 7, 8, 9, 16
- **Страх** - 1, 3, 4, 10, 11
- **Затискання м'язів** - 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15
- **Сум** - 4, 7, 8, 11, 13, 14, 16
- **Паніка** - 1, 10, 11
- **Гнів - Агресія** - 4, 10, 11, 12, 15
- **Відчуття образи** - 4, 11, 13
- **Залежність від інтернету, смартфона** - 1, 3, 6, 7, 8, 9, 16
- **Порушення концентрації** - 1, 4, 7, 8, 9
- **Негативні думки** - 4, 7, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24

Вправи за номерами:

1. Вправа «Я – дерево»
2. Вправа «Релаксація м'язів - зняття м'язових затискань»
3. Вправа «Синхрорімнастика»
4. Вправа «Терапевтичне письмо»
5. Вправа «Правильне Черевне Дихання - швидке усунення стресу»
6. Вправа «Як швидко заснути?»
7. Вправа «Активізація»
8. Вправа «Усунення інтернет залежності»
9. Вправа «Поліпшення концентрації»
10. Вправа «Квадратне дихання»
11. Вправа для дихання «Світло та темрява»
12. Вправа зі східної терапії «Су-Джок»
13. Вправа «Екран»
14. Вправа «Ключичне дихання - Приплив бадьорості»
15. Вправа «Діалог із напруженою частиною тіла»
16. Вправа «Планування активізації»
17. Вправа CogniDynamics «Сфера думок»
18. Вправа CogniDynamics для верхньої частини тулуба «Супергерой»
19. Вправа CogniDynamics для середньої частини тулуба «Я не здамся»
20. Вправа CogniDynamics «Дихання, що очищує»
21. Вправа CogniDynamics «Струшування негативу»
22. Вправа CogniDynamics "Jumping Joy"
23. Вправа "Щоденник Подяки"
24. Вправа "Повний релакс"

!Зауважте. Робіть ці вправи у зручному порядку, але періодично.

1. Вправа «Я – дерево»

Мета: тренування присутності тут і зараз, щоб не жалкувати за минулим і не турбуватися про майбутнє. Це базова вправа з усвідомленості (Mindfulness).

Частота застосування: щодня або 2-3 рази на тиждень.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Поставте ноги на ширину плечей, спина пряма. Тіло розслаблене.

Крок 2. Заплющіть очі. Підніміть руки нагору і складіть долоні над головою.

Крок 3. Уявіть собі, що ваші ноги врастають у землю і перетворюються на коріння могутнього дерева.

Крок 4. Починайте дихати спокійним рівним диханням. Вдих приблизно 4 сек, видих приблизно 7 секунд.

Крок 5. Уявіть собі, що під час вдиху ваші ноги, як коріння вбирають із землі вологу та поживні речовини. Вдихаючи, ви вбираєте через ноги енергію Землі, її життєву силу.

Крок 6. Уявіть собі, що верхня частина вашого тулуба росте вгору і виростає так далеко, що дістає до неба, виявляється вище хмар і прямує до Сонця.

Крок 7. На наступному вдиху уявіть, що ви подібно до дерева вбираєте сонячне світло, яке наповнює вас, а на видиху ви випускаєте весь нагромаджений негатив: проблеми, біль, страхи.

2. Вправа «Релаксація м'язів - зняття м'язових затискань»

Мета: усунення м'язової напруги, судом та болі у шиї та спині, зниження занепокоєння та стресу. А також полегшення безсоння.

Вправа з релаксації м'язів діє за принципом «напруж, щоб розслабитись». Щоб легко усунути затискання м'язів, необхідно на кілька секунд довільно напружити м'яз, а потім скинути цю напругу. Ця вправа також є ефективним тренуванням м'язів, для якого не потрібен спеціальний спортзал або тренажери.

Частота застосування: щодня або 2-3 рази на тиждень.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Міцно стисніть кулаки, одночасно напружуючи біцепси і трицепси. Утримуйте напругу 7 секунд, потім розслабтесь на 20 секунд. Повторіть 2-3 рази.

Крок 2. Напружте на 7 секунд обличчя так, ніби кожною його частиною хочете дотягнутися до кінчика носа. Розслабтесь приблизно на 20 сек. Повторіть 2-3 рази.

Крок 3. Напруж м'язи спини і преса після глибокого вдиху на 7 секунд і розслаб їх на 20 секунд. Повторіть 2-3 рази.

Крок 4. Направте пальці ніг вгору, одночасно напружуючи м'язи литок, стегон та сідниць. Утримуйте напругу 7 секунд, потім розслабтесь на 20 секунд. Повторіть 2-3 рази.

Сконцентруйтеся та прислухайтеся до своїх відчуттів. Працюйте з кожною групою м'язів доти, доки не відчуєте, що вони повністю розслаблені.

Звикання до Релаксації триватиме приблизно 2-3 тижні. Намагайтесь робити цю вправу щодня, і вже скоро Ви навчитесь усувати м'язову напругу.

3. Вправа «Синхрогімнастика»

Мета: дозволяє без особливих труднощів скидати накопичені негативні емоції і напругу, позбавляє від невротичних порушень, фобій, залежностей та психосоматичних захворювань. Викликає почуття прояснення в голові, почуття свободи та бадьорості. Створює ефект самомасажу.

Цю вправу можна застосувати перед будь-якою відповідальною чи екстремальною ситуацією для включення сил та впевненості у собі.

Частота застосування: щодня або 2-3 рази на тиждень.

Кроки виконання вправи:

Станьте прямо. Ноги на ширині плечей.
Робіть хльост розслабленими долонями від маківки голови до пальців ніг.

Крок 1. Легкий хльост по маківці голови - 10 разів.

Крок 2. Легкий хльост по скронях і щоках - 10 разів.

Крок 3. Легкий хльост по передній частині обличчя: лоб, щоки, підборіддя - 10 разів.

Крок 4. Хльост по шиї спереду та ззаду - 10 разів.

Крок 5. Відчутний хльост по спині. Піднявши руки вгору, кидаємо руки вільними рухами, що захльостують, по плечах. Закидайте долоні

якнайдалі за спину - 30-60 секунд.

Крок 6. Відчутний хльост по плечах спереду, біцепси, трицепси, передпліччя та зовнішні сторони долонь - кожную зону по 5 разів.

Крок 7. Відчутний хльост по грудях та животі - кожную зону по 10 разів.

Крок 8. Відчутний хльост ззаду по попереку і вище по спині - кожную зону по 10 разів.

Крок 9. Відчутний хльост по сідницях - 10 разів.

Крок 10. Відчутний хльост по стегнах ззаду та спереду – кожную сторону по 10 разів.

Крок 11. Відчутний хльост по колінах і гомілках - кожную зону по 5 разів.

Крок 12. Відчутний хльост по ступнях і п'ятах - кожную зону по 5 разів.

4. Вправа «Терапевтичне письмо»

Мета: Розвиток усвідомлення і дистанціювання щодо свого стану, емоційне відреагування і регуляція невисловлених емоцій, усвідомлення, розвиток більш корисного мислення.

Допоможе:

зайняти більш дистанційовану і усвідомлену позицію щодо свого стану. Розібратись з тим, що відбувається всередині нас. Знизити стрес, градус неприємних емоцій, впорядкувати думки, зробітьте їх більш корисними. Ви зможете більш свідомо і структуровано подивитись на минулий досвід і, можливо, побачити вирішення проблем і складностей.

Частота застосування: 1 рази на тиждень або частіше за необхідності

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Виберіть спокійне, тихе місце, де ви можете побути наодинці із собою.

Крок 2. Заспокойте дихання. Закрийте очі та прислухайтесь до себе. Сконцентруйте на диханні, відчуйте, як Ваші ноги стоять на підлозі,

яке положення в кріслі займає ваше тіло, відчуйте себе тут і тепер, в безпеці.

Крок 3. Встановіть таймер на 15-20 хвилин (в телефоні чи ін.).

Крок 4. На папері, в смартфоні чи ПК дозвольте собі записати чи наговорити голосом все, що Вас непокоїть. Пишіть про те, що вас турбує, настільки детально, наскільки це можливо. Пам'ятайте, що немає «правильно чи неправильно». Ваш досвід важливий. Описуйте ваші думки, почуття, відчуття тіла, спогади так, як вони приходять до Вашої свідомості. Можете використовувати малюнок. Якщо будете мати паузу, прийміть це, дайте собі посидіти над аркушем.

Крок 5. Важливо завершити терапевтичне письмо ресурсною частиною. За 2 - 3 хвилини до завершення часу я попрошу Вас написати про щось, що є ресурсним для Вас. Необхідно переключити увагу на те, що для Вас є джерелом ресурсу, підтримки, сили. Наприклад, хто допомагав Вам, що Ви зробили самі, що допомогло справитися (цінності, знання, якості), як справляєтесь зараз, що вже вдалося і вдається тощо, бажане майбутнє, мрії.

Крок 6. По завершенню поверніть себе в теперішній момент. Зробіть вдих, видих, порухайте тілом, поворухайте пальцями рук і ніг, зберіть напруження, що лишилось, в кулаки, потягніться всім тілом. Можете обійняти себе з турботою і вдячністю за виконану роботу. Подякувати собі, похвалити себе.

Крок 7. Ви можете робити з тим, що Ви написали, те, що вважаєте за потрібне. Можете це сховати, знищити, можете поділитись з важливими і безпечними для Вас людьми.

Крок 8. Після виконання вправи потурбуйтеся про себе, дайте собі можливість відновитись. Не плануйте одразу справи з фізичним або емоційним навантаженням. При потребі побудьте в тиші, прогуляйтесь, займіться приємною активністю.

Цю практику корисно виконувати кілька разів. Також ту саму подію можна описувати декілька разів, кожен раз коригувати надані значення, додавати нові рефлексії, висновки. Робити це настільки творчо і вільно, наскільки є потреба і бажання.

5. Вправа «Правильне Черевне Дихання - швидке усунення стресу»

Мета:

1. для зниження стресу, фізичної напруги та тривожності
2. для насичення організму киснем

Частота застосування: щоденно

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Знайдіть по можливості спокійне, тихе місце, навіть якщо Ви на роботі чи навчанні. Влаштуйтеся у зручному місці. Підійде диван, крісло або високий зручний стілець.

Крок 2. Закрийте очі.

Крок 3. Заспокойте дихання. Зробіть повільно 3 - 4 глибоких вдихи та видихи.

Крок 4. Поставте ліву долоню на груди, а праву - на живіт.

Крок 5. Вдихайте нижньою частиною діафрагми, щоб надувався живіт, а не груди. Ліва рука на грудях має бути нерухома, а права має підніматися разом із животом.

Крок 6. Спокійно вдихайте 4 секунди та видихай 7 секунд.

Крок 7. Робіть вправу 10-15 хвилин кілька разів на день.

6. Вправа «Як швидко заснути?»

Мета: усунення безсоння, порушення графіка сну, тривожних думок перед сном.

Частота застосування: щоденно.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Вимкніть всі екрани: смартфон, ноутбук, ПК, телевізор тощо.

Крок 2. За 2 години до сну не навантажуйте мізки важкою інформацією.

Крок 3. Приглушіть весь світ, щоб мозок не думав, що зараз день.

Крок 4. Влаштуйтесь зручніше в ліжку і закрийте очі.

Крок 5. Вирівняйте дихання. Зробіть повільно 3 - 4 глибоких вдихи та видихи.

Крок 6. Заспокойте думки.

Крок 7. Почніть рахувати ВИДИХИ від 1 до 10. І повторюйте рахунок по колу.

Крок 8. Якщо Вас відволікли думки, просто почніть заново рахувати видихи від 1 до 10.

Крок 9. Продовжуйте рахувати видихи від 1 до 10 по колу.
Добраніч і приємних снів!

7. Вправа «Активізація»

Мета: усунення апатії, депресії, зневіри, прокрастинації.

Частота застосування: 2 - 3 рази на тиждень.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Підйоми з п'яти на носок на прямій підлозі або на будь-якому піднесенні або сходах, тримаючись за поручні. Три підходи по 15 - 20 разів.

Крок 2. «Jumping Jack». Ноги разом, руки вздовж тулуба. На "Раз" у невисокому стрибку розставте ноги на ширину плечей та підіймайте прямі руки з боків нагору. На "Два" поверніть руки та ноги у вихідне положення. Три підходи по 15 - 20 разів.

Крок 3. Підйом почергово колін до грудей. На "Раз" праве коліно вгору, а лівий лікоть йому на зустріч. На "Два" повертаємось у вихідне становище. На "Три" ліве коліно нагору, а правий лікоть йому на зустріч. На "Чотири" повертаємось у вихідне становище. Три підходи по 15 - 20 разів.

Крок 4. «Крок Гулівера». На "Раз" зробіть довгий крок правою ногою вперед, згинаючи переднє та заднє коліно під прямим кутом. На "Два" повертайтеся у вихідне становище. На "Три" зробіть довгий крок лівою ногою вперед. Обидва коліна під прямим кутом. На "Чотири" поверніться у вихідне становище. Три підходи по 10 - 15 разів.

Крок 5. Присідання. Присідайте, розставивши ноги на ширину плечей та не відриваючи п'яти від підлоги. Руки вперед, тулуб теж, тримайте спину рівною. Коліна під прямим кутом. Три підходи по 15 - 20 разів.

Крок 6. «Скелелаз». Станьте у позу планки чи віджимання. На "Раз" різко підтягніть праве коліно до грудей. На "Два" поверніть ногу у вихідне положення. Теж саме зробіть з лівою ногою. Три підходи по 10 разів (5 правою ногою та 5 лівою).

Примітка: Робіть цю вправу протягом 15 - 20 хвилин, поступово збільшуючи час та навантаження на різні м'язи. Також Ви можете просто робити пробіжку або будь-які активні вправи протягом 20 хвилин.

8. Вправа «Усунення інтернет залежності»

Мета: усунення залежності від інтернету, смартфона.

Частота застосування: щоденно. При необхідності 2-3 рази на день і частіше.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Вимкніть вібро та всі звуки у смартфоні на час вправи.

Крок 2. Встановіть таймер у смартфоні на 15 - 30 хвилин.

Крок 3. Поки працює таймер, не дивлячись на екран, зробіть щось приємне чи корисне. Це може бути прогулянка на свіжому повітрі, зустріч з другом, приготування страви, прибирання в кімнаті. Повторюйте вправу 2 - 3 рази на день чи частіше.

Крок 4. Залиште тільки основні повідомлення про дзвінки та сповіщення основних месенджерів. Вімкніть всі зайві сповіщення.

Крок 5. Видаліть всі «шкідливі» програми. Ви їх легко впізнаєте, вони крадуть час і не приносять користі.

Крок 6. 2 - 3 рази на тиждень заплануйте та займіться улюбленим спортом чи хобі без смартфона.

Крок 7. Замість будильника перед сном ставте таймер до часу пробудження і не торкайтесь телефону вночі. Наприклад: о 23-00

встановіть таймер тривалістю 8 годин до 7-00 ранку.

Крок 8. Вночі кладіть смартфон на відстані приблизно 2 метри від голови, а ще краще в сусідній кімнаті.

9. Вправа «Поліпшення концентрації»

Мета: усунення розсіяності та поганої концентрації.

Частота застосування: щоденно. При необхідності 2 - 3 рази на день і частіше.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Вимкніть вібро та всі зайві звуки у смартфоні на час вправи. Залиште тільки основні повідомлення про дзвінки та сповіщення основних месенджерів. Відключіть всі зайві сповіщення.

Крок 2. Встановіть таймер у смартфоні на 15 - 30 хвилин.

Крок 3. Поки працює таймер, не відволікаючись на інші справи та гаджети, робіть одну конкретну справу. Наприклад, по роботі чи навчанню.

Крок 4. Зробіть перерву 5 - 10 хвилин і повторіть вправу, повністю фокусуючись на одному занятті.

10. Вправа «Квадратне дихання»

Мета:

1. Досягнення психологічного спокою.
2. Стабілізація діяльності організму:
 - нормалізація ритму серцебиття
 - нормалізація тиску
 - відновлення дихання.
3. Підвищення психологічної стійкості до негативних стресів.

Частота застосування: щоденно. При необхідності 2 – 3 рази та частіше.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. У будь-якому комфортному положенні тіла розслабте м'язи і зосередьтеся на диханні.

Крок 2. На рахунок 1-2-3-4 здійснюється повільний вдих, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, грудна клітка нерухома.

Крок 3. На наступні чотири рахунки 1-2-3-4 затримайте подих.

Крок 4. Зробіть плавний видих на 6 рахунків 1-2-3-4-5-6 з одночасним підтягуванням м'язів живота до хребта.

Крок 5. Знову затримайте дихання на чотири рахунки 1-2-3-4.

Дихати необхідно дуже спокійно та повільно. Всього через 3 - 5 хвилин такого дихання ваш стан стане помітно спокійнішим і врівноваженішим.

11. Вправа для дихання «Світло та темрява»

Мета: відновлення внутрішньої гармонії та цілісності, нейтралізація негативних думок.

Частота застосування: щодня.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Вихідне положення: стоячи чи сидячи. У спокійному та комфортному для вас місці.

Крок 2. Закрийте очі та заспокойте дихання.

Крок 3. Із заплющеними очима зробіть глибокий повільний вдих і уявіть, що в момент вдиху зверху в голову і тіло надходить білий чистий промінь світла. Світло наповнює ваше тіло.

Крок 4. На видиху уявіть, що з вас разом із повітрям, що видихається, виходить темне світло або матерія, які є негативними думками, що накопичилися, і емоціями такими як страх, відчай, образа і гнів.

Крок 5. На вдиху промінь світла наповнює вас силою, гармонією, позитивом та впевненістю.

Крок 6. На сильному видиху до порожнечі в грудях з темним світлом виходить напруга, негатив, слабкість.

Можливо, перший час буде складно уявити світло і темряву, але ви цьому швидко навчитеся за декілька вправ. Ви можете підкріпити видих візуальними образами (клуби чорного диму, забруднений потік повітря). Якщо десь є больова точка, можете уявити, що промінь світла і темрява надходять і виходять саме в цій точці.

12. Вправа зі східної терапії «Су-Джок»

Мета: зняття напруги та тривожності.

Частота застосування: щоденно.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Пальцями правої руки помасажуйте мізинець лівої. Робіть рух вгору-вниз, активніше натискайте на суглоби. Зробіть 10 - 15 натискань.

Крок 2. Тепер зробіть те саме з мізинцем правої руки. Повторіть 10 - 15 натискань.

Крок 3. Помасажуйте безіменні пальці обох рук. Зробіть 10 - 15 рухів на кожен палець.

Крок 4. Помасажуйте середні пальці обох рук. Зробіть 10 - 15 рухів на кожен палець.

Крок 5. Помасажуйте великі пальці обох рук. Зробіть 10 - 15 рухів на кожен палець.

Крок 6. Великими пальцями по чергово помасажуйте середини обох долонь. Зробіть 10 - 15 рухів на кожну долоню.

Крок 7. Повторіть процедуру з мізинців.

Крок 8. Розітріть долоні та тильні сторони долонь. Зробіть кругові рухи кистями рук, ніби миєте руки під водою.

13. Вправа «Екран»

Мета: робота з нав'язливими думками, образами та травмуючими спогадами.

Частота застосування: при необхідності.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Сядьте або ляжте в комфортному тихому приміщенні, де ви можете побути наодинці із собою.

Крок 2. Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів носом. Заспокойте подих.

Крок 3. Закрийте очі та уявіть, що ви знаходитесь у кінотеатрі. Ви дивитесь на екран.

Крок 4. Уявіть, що ваші думки відображаються на екрані.

Крок 5. Просто спостерігайте зображення своїх думок на екрані. Не зосереджуйтесь на них.

Крок 6. Усвідомте, що ви дивитесь на думки зі сторони зали для глядачів, а не знаходитесь зараз на екрані.

Крок 7. Дозвольте своїм думкам з'являтися і зникати на екрані, наче кадри кінофільма. Якщо вам зручно, ви можете уявити, як думки з'являються з одного боку екрану і ховаються в іншій стороні. Як поїзд, що проїжджає повз вас. Не затримуйте хід уявного поїзда. Дайте йому їхати своєю дорогою.

Крок 8. Залишайтеся у цьому стані 5 - 10 хвилин або скільки вам буде комфортно.

14. Вправа «Ключичне дихання - Приплив бадьорості»

Мета: допомагає підбадьоритись, зняти втому, активізуватись.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Станьте прямо, поставте ноги на ширину плечей.

Крок 2. Зробіть енергійний глибокий вдих через ніс з одночасним підняттям плечей.

Крок 3. Потім, не роблячи паузи після вдиху, зробіть короткий різкий видих через рот.

Крок 4. Повторюйте 5 - 10 циклів енергійних вдихів та видихів.

Усього декілька циклів ключичного дихання створить відчуття свіжості та припливу бадьорості.

15. Вправа «Діалог із напруженою частиною тіла»

Мета: розслабити все тіло, зняти втому, звільнитися від напруги, наповнитись енергією, очистити мозок від важких думок.

Частота застосування: при необхідності.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Ляжте комфортно на дивані, ліжку, карематі чи килимі.

Крок 2. Заплющіть очі та почніть спокійно дихати.

Крок 3. Зверніть увагу на ноги і попросіть їх розслабитися.

Крок 4. Тепер скажіть своєму тазу та паху розслабитися.

Крок 5. Потім попросіть розслабитися живіт і спину.

Крок 6. Потім зверніться до грудей та шиї з проханням розслабитися.

Крок 7. Попросіть розслабитись руки.

Крок 8. Тепер попросіть розслабитися обличчя, очі та лоб, потилицю.

Крок 9. І нарешті, попросіть розслабитись мозок.

Крок 10. Поспостерігайте за своїми основними суглобами і попросіть їх забрати напругу та в м'язах біля них.

Крок 11. Відчуйте повне розслаблення і спробуйте уявити, що ви летите на хмарі. Можете поспати якийсь час.

Крок 12. Завершіть вправу м'яко та спокійно. Повільно поворушіть пальцями рук і ніг. Тепер м'яко по-котячому потягніться. Поверніться на бік. Розплюште очі і можете ще полежати в такому стані. Потім повільно сядьте і тільки потім можете стати на ноги.

Якщо ви заснули приблизно на 30 хвилин, ця вправа створить ефект гарного сну, хоча і не замінить його. Тому обов'язково слідкуйте за графіком свого нічного сну.

Вправа «Діалог з тілом» є однією з базових, але дуже ефективних вправ йоги.

16. Вправа «Планування активізації»

Мета: усунути бездіяльність, апатію, прокрастинацію.

Частота застосування: щотижневе планування та щоденний самоконтроль

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Згадайте приємні заняття, хобі, які ви робили раніше і перестали робити тепер.

Крок 2. У тижневому календарі пропишіть кілька приємних занять або хобі на конкретні часові проміжки. Бажано без зловживання алкоголем чи іншими стимуляторами. Наприклад, обід з приятелем у понеділок з 13:00 до 14:00, похід на концерт у середу на 19:00, приготування улюбленої страви в четвер з 19:00 до 20:30, похід у кінотеатр у п'ятницю на 20:00.

Крок 3. Щодня контролюйте виконання запланованої активності. У разі неможливості виконати у запланований час бажано переносити на інший час у той же день або на найближчі дні, намагаючись максимально виконати заплановану активність.

Крок 4. Через 2 тижні необхідно поряд з Приємними справами та Хобі додати Корисні заняття: відвідування спортивної секції, прибирання кімнати, розвиваючі курси тощо.

Крок 5. Наступні 2 тижні робіть по 1 Приємному та по 1 Корисному заняттю в день.

Крок 6. Визначте проміжки часу протягом дня і позначте у календарі, коли ви займались марними справами. Наприклад, у понеділок з 20-00 до 22-00 валявся на дивані та завис у соцмережах в смартфоні. У суботу з 10-00 до 13-00 валявся у ліжку і дивився у стелю.

Крок 7. Заплануйте в календарі в періоди, коли Ви зазвичай займались марними справами, будь-яке Приємне або Корисне заняття. Наприклад, зависання в соцмережах замініть читанням книги, яку давно хотіли прочитати, але не доходили руки.

Виконуйте вправу «Планування активізації» не менше 2-3 місяців, і ви побачите якісні зміни вашого життя.

17. Вправа CogniDynamics «Сфера думок»

Мета: дозволяє зняти затискання м'язів у грудях та в руках. Нейтралізує негативні думки, тривожність та напруження.

Частота застосування: щоденно

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Станьте прямо і заспокойте дихання.

Крок 2. На повільному вдиху руки притисніть до грудей, тримаючи відкриті долоні, ніби в них повинен поміститись невеликий м'яч. Напружуйте руки і груди протягом 4 секунд.

Крок 3. Уявіть, що в районі грудей утворюється темна сфера з негативних думок та емоцій, тривожності та напруження, що накопичились у вас. Долонями ви охоплюєте сферу.

Крок 4. На видиху різко викиньте уявну сферу руками вперед, одночасно розслабляючи м'язи грудей та рук на 7 секунд.

Крок 5. Зробіть 2-3 підходи чи більше до тих пір, поки уявна сфера стане досить світлою, тобто поки ви не очистите себе від негативних емоцій та думок.

Робіть цю вправу щодня для швидкого усунення негативних думок та емоцій.

CogniDynamics - методика, що поєднує розумові та фізичні вправи в єдину систему.

18. Вправа CogniDynamics для верхньої частини тулуба «Супергерой»

Мета: зняття м'язових затискачів у голові, шиї, верхній частині спини, плечах. Усунення невпевненості, слабкостей, страхів.

Частота застосування: щоденно

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Станьте впевнено у стійці прямо. Ноги на ширині плечей. Заспокойте подих.

Крок 2. Повільно вдихніть, сильно сутулячись:

- нахиліть голову вниз,
- вдавть груди,
- спину вигніть колесом,
- плечі висуньте вперед і вниз,
- руки зі стиснутими кулаками по боках,

при цьому напружте м'язи голови, шиї, спини, плечей та рук.

Крок 3. З повільним вдихом уявіть, як зверху в голову і в тіло проникає світлий промінь світла, який всередині вас змішується з темною матерією (можна уявити у вигляді темного диму). Темна матерія символізує всі слабкості, негативні думки, образи, страхи, гнів.

Крок 4. На повільному видиху повністю розкрийтеся:

- голову підніміть вгору і відкрийте обличчя до світла,
- грудну клітину висуньте колесом уперед,
- плечі розправте, лопатки зведіть за спиною,
- руки з розслабленими пальцями вільно розставте по боках.

Крок 5. У момент розкриття уявіть, як з тіла виходить темна матерія, перемішана з білим світлом.

Крок 6. Повторіть 3 - 5 разів, уявляючи як з кожним разом усередині залишається все менше темної матерії і на видиху виходить чистіша матерія.

Робіть цю вправу щодня для усунення невпевненості у собі та страхів.

CogniDynamics - методика, що поєднує розумові та фізичні вправи в єдину систему.

19. Вправа CogniDynamics для середньої частини тулуба «Я не здамся»

Мета: зняття затискання середньої частини тулуба та опрацювання негативних емоцій, слабкості та травмуючих спогадів.

Частота застосування: щоденно.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Станьте прямо. Ноги на ширині плечей. Заспокойте подих.

Крок 2. На повільному вдиху глибоко присядьте, нахиливши голову і обхопивши її долонями, напружте м'язи живота, попереку, тазу.

Крок 3. Затримайте дихання на рахунок 1-2-3-4 і уявіть, як усередині всі негативні емоції, що травмують, спогади, ніевпевненість у собі, тривоги формуються у темну сферу.

Крок 4. Уявіть, як темна сфера піднімається до голови, де вона потрапляє у долоні, наче м'яч.

Крок 5. На повільному видиху встаньте з піднятими руками та обличчям догори, випускаючи сферу у небо, очищаючи себе від темної матерії.

Крок 6. Затримайте дихання на рахунок 1-2-3-4, уявляючи, як зверху в голову і тіло проникає світлий промінь.

Крок 7. Повторюйте вправу кілька разів, доки уявна сфера максимально не звільниться від негативу.

Робіть цю вправу щодня, щоб покращити контроль над травмуючими спогадами та слабкостями.

CogniDynamics - методика, що поєднує розумові та фізичні вправи в єдину систему.

20. Вправа CogniDynamics «Дихання, що очищує»

Мета: усунення страхів, слабкостей, невпевненості у собі.

Частота застосування: щоденно.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Зручно ляжте або сядьте у тихому, спокійному місці.

Крок 2. Заспокойте дихання та заплющте очі.

Крок 3. На повільному вдиху уявіть, що зверху всередину вас проникає світла енергія та перемішується із темною негативною енергією.

Крок 4. На повільному видиху уявіть, що з вас виходить темне повітря чи дим.

Крок 5. На вдиху на рахунок 1-2-3-4 уявіть, що зі світлом в вас просочується сила, енергійність, рішучість, сміливість, впевненість у собі та спокій.

Крок 6. На видиху на рахунок 1-2-3-4-5-6-7 уявіть, що разом із темним повітрям з вас назовні виходить страх, слабкість та невпевненість у собі.

Крок 7. Повторіть вправу 2 - 3 рази і більше, доки уявне повітря на видиху не очиститься повністю.

Робіть цю вправу щодня і вже скоро Ви зможете покращити контроль свого страху та слабкостей.

CogniDynamics - методика, що поєднує розумові та фізичні вправи в єдину систему.

21. Вправа CogniDynamics «Струшування негативу»

Мета: швидке усунення емоційного та фізичного напруження.

Частота застосування: щоденно.

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Станьте прямо, впевнено розставивши ноги на ширині плечей.

Крок 2. На вдиху напружте м'язи голови та шиї.

Крок 3. На повільному видиху розслабтесь і швидкими, короткими рухами потрясіть головою з боку на бік. Уявіть, що зараз з вас струшуються негативні думки і напруження.

Крок 4. На вдиху напружте плечі, груди та прямі руки, стиснувши кулаки.

Крок 5. На повільному видиху повністю розслабтеся і дрібними різкими рухами потрясіть плечима і руками, представляючи при цьому як з пальців струшується напруга, роздратування, гнів.

Крок 6. На повільному вдиху напружте живіт, поперек і таз.

Крок 7. На повільному видиху повністю розслабтеся і дрібно потрясіть тазом з боку на бік, уявляючи, як струшуєте страх, стрес, образу.

Крок 8. На повільному вдиху напружте ноги.

Крок 9. По черзі спочатку однією і потім другою ногою дрібними різкими рухами потрясіть ступнями ніг, уявляючи, як струшуєте з них напруження.

Робіть щодня цю просту вправу в будь-якому зручному місці, навіть на навчанні або на роботі, для швидкого зняття психологічної напруги та м'язових затискань.

CogniDynamics - методика, що поєднує розумові та фізичні вправи в єдину систему.

22. Вправа CogniDynamics "Jumping Joy"

Мета: нейтралізує апатичний стан, негативний настрій, м'язові затискання, стан ступору.

Частота застосування: щодня

Кроки виконання вправи:

Крок 1. Станьте прямо, закрийте очі та заспокойте дихання.

Крок 2. Почніть невисокі м'які, але часті стрибки на місці.

Крок 3. Під час стрибків розслабтеся і робіть кистями рук струшуючі рухи.

Крок 4. Уявіть, що накопичений негатив і напруженість струшуються з рук і ніг.

Крок 5. Продовжуйте робити вправу 30-60 секунд, уявляючи як замість темної негативної енергії Вас наповнює радість та посмішка.

Робіть вправу щодня 1 раз і більше за потреби.

CogniDynamics - методика, що поєднує розумові та фізичні вправи в єдину систему.

23. Вправа "Щоденник Подяки"

Доведено, що подяка асоціюється з покращенням якості життя та позитивними емоціями. Подяка не тільки знижує симптоми стресу, тривожності та депресії, але й позитивно впливає на імунітет, серцеву діяльність, якість сну, артеріальний тиск та загальне самопочуття.

Крок 1. Обери будь-який носій інформації для постійних записів. Це може бути паперова записна книга або електронна, наприклад, у вашому смартфоні.

Крок 2. Знайди комфортне місце, де ти можеш побути віч-на-віч зі своїми думками.

Крок 3. Подумай про когось або про щось, що принесло тобі сьогодні радість чи позитивні емоції. Це не обов'язково має бути людина.

Крок 4. Запиши 5 подяк дня людям, природі чи подіям.

Крок 5. Наголошуй навіть на найменших позитивних емоціях. Наприклад: "Дякую за хорошу погоду, Дякую за сніданок, приготований близькою людиною, Дякую за посмішку продавщиці".

Помічено, що ті, хто веде Щоденник подяки, більш успішні у спорті, у досягненні поставлених цілей та психологічної стійкості.

Позитивні емоції та думки зганяють собою негативні, тому записуй 5 Подяк щодня.

24. Вправа "Повний релакс"

Ця вправа є однією з найпростіших і водночас складних у йозі та медитації. Вона сприяє нормалізації артеріального тиску і пульсу, знижує стрес, знімає нервові збудження та заспокоює свідомість.

Крок 1. Ляж на будь-яке комфортне місце. Каремат, килим на підлозі, диван або ліжко. Можеш увімкнути музику природи або будь-яку музику для релаксу.

Крок 2. Заспокой дихання. Дихай повільно та глибоко. Заплющ очі, але намагайся не заснути.

Крок 3. Скажи своєму тілу розслабити пальці ніг, стопи, ікри, коліна, стегна, таз. Розслаб повністю ноги і таз.

Крок 4. Скажи спині, животу та грудній клітині розслабитися.

Крок 5. Скажи пальцям рук, кистям, передпліччям, ліктям та плечам розслабитися. Розслаб повністю руки.

Крок 6. Скажи своїй шиї, потилиці, щелепам та обличчю розслабитися. Повністю розслаб ший та голову.

Крок 7. Відчуй розслаблення всього тіла.

Крок 8. Продовжуючи спокійно дихати, уяви, що на вдиху зверху в твоє тіло проникає світлий промінь. А на видиху зі всього тіла виходить темний дим: стрес, вигоряння, тривожність, негативні думки.

Крок 9. Зроби 10-15 циклів вдихів і видихів і намагайся уявити, що темний дим, що виходить з твого тіла, поступово очищується, у міру того, як усередину проникає все більше світла.

Роблячи цю вправу щодня або 2-3 рази на тиждень, ти зможеш не лише знизити стрес та тривожність, але й покращити стресостійкість.

Про нас:

Команда HarryMind за підтримки компаній SATELIT.ua та BESTTEST.com.ua створила спеціальний онлайн-тренажер для самостійного покращення психологічного здоров'я для військових ЗСУ та мирного населення, що постраждало від військової агресії росії.

Якщо ви зайшли на сайт HarryMind, ймовірно вас хвилює психологічне здоров'я. І це абсолютно нормально, тому що ще до початку війни від депресії та стресу страждали 80% населення світу. Навіть у розвинених країнах, таких як США та Великобританія, психологічну допомогу отримує всього 30% людей з психологічними труднощами, а в країнах, що розвиваються, не більше 3%.

Прості та при цьому максимально ефективні вправи дозволяють значно знизити рівень депресії, стресів, тривожності, психологічного вигорання, нав'язливі думки, порушення сну.

Як це працює?

Унікальний тренажер для самостійної психологічної допомоги HarryMind розроблений професійними психологами на підставі науково-обґрунтованої методики когнітивної поведінкової терапії.

Вправи спеціально повторюються для опрацювання різних психологічних труднощів, щоб ви змогли набути необхідної постійної звички в роботі над своїм психологічним здоров'ям. Вважається, що для набуття нової звички її необхідно повторювати щодня на протязі від 21 дня до 6 тижнів. Проте психолог Філіпа Леллі (Phillippa Lally) з University College London провела експеримент, під час якого випробуванням знадобилося в середньому 66 днів для набуття нової звички. При цьому деяким людям потрібно було лише 18 днів, а іншим цілих 245.

У будь-якому випадку ми рекомендуємо робити наші вправи щодня щонайменше 3 тижні. Якщо ви зробили перерву, нічого страшного, просто продовжуйте робити вправи, і ви обов'язково досягнете позитивного результату.

Ефективність

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є більш ефективною методикою у порівнянні з психотропними препаратами та іншими традиційними методами психотерапії. КПТ володіє найбагатшою науковою доказовою базою, якої не має в своєму розпорядженні жоден вид психотерапії. Дослідження провідних психологів світу підтвердили

ефективність методів КПТ: масштабні аналізи понад 200 статей, кожна з яких в свою чергу містить огляд сотень публікацій.

КПТ також є методикою, що об'єднує різні інструменти з інших ефективних методик, таких як медитація, правильне дихання, правильний графік сну, фізичні вправи, mindfulness та інші. КПТ є однією з небагатьох методик, що дозволяють поліпшувати свій психологічний стан самостійно. Також дана методика є найбільш швидкодіючою. Наприклад, тривожність внаслідок депресії можливо знизити протягом 10 сеансів КПТ.

Зверніть увагу! Для використання тренажера в місцях, що знаходяться поруч із зоною бойових дій, використовуйте завантажений PDF-файл.