

## PDF для тренувань в offline (для збереження у смартфоні)

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

Навпроти назв психологічних труднощів ви побачиш номер вправи зі списку нижче. Вибирай вправи за номерами та роби комплекси вправ щоденно, але не менше 21 дня. Чергуй вправи та комплекси вправ з подолання різних психологічних труднощів, і вже скоро вони стануть корисною звичкою для тебе.

Список психологічних труднощів та номери вправ:

- **Стрес** - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 23, 24, 25, 26, 31, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 49, 50, 52, 53, 54
- **Тривожність** - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 51, 52, 54
- **Початкова депресія** - 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 53, 54
- **Порушення сну** - 2, 6, 8, 11, 13, 15, 27, 28, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 52, 54
- **Апатія - Зневіра** - 3, 4, 6, 7, 8, 9, 14, 16, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 44, 51
- **Прокрастинація** - 7, 8, 9, 16, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 37, 39, 40, 42, 44, 51
- **Страх** - 1, 3, 4, 10, 11, 34, 39, 40
- **Затискання м'язів** - 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 31, 41, 42, 45, 53
- **Сум** - 4, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 51, 52
- **Паніка** - 1, 10, 11, 41, 52
- **Гнів - Агресія** - 4, 10, 11, 12, 15, 27, 28, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 49, 50, 52
- **Відчуття образи** - 4, 11, 13, 27, 28, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 44, 47, 49, 50, 52

- **Залежність від інтернету, смартфона** - 1, 3, 6, 7, 8, 9, 16, 33, 42, 48, 53
- **Порушення концентрації** - 1, 4, 7, 8, 9, 27, 28, 29, 30, 42, 48
- **Негативні думки** - 4, 7, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52
- **Вигорання** - 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 52
- **Міжособистісні стосунки** - 4, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 36, 37, 38, 43, 44, 49, 50, 51, 52

## **Вправи за номерами:**

- 1. Вправа «Я – дерево»**
- 2. Вправа «Релаксація м'язів - зняття м'язових затискань»**
- 3. Вправа «Синхрорімнастика»**
- 4. Вправа «Терапевтичний лист»**
- 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 «Супергерой»**
- 19. Вправа CogniDynamics «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»**
- 25. Вправа «Усвідомленість»**
- 26. Вправа «Потяг негативних думок»**
- 27. Вправа «Звільнення від тривожності»**
- 28. Вправа «Робота з тривожними думками»**
- 29. Вправа «Планування корисностей»**
- 30. Вправа «Планування приємностей»**
- 31. Вправа «Фокусне дихання»**
- 32. Вправа «Усвідомлене дихання»**
- 33. Вправа «Відпочинок для мозку»**
- 34. Вправа «Ні страху»**
- 35. Вправа «Принцип малих перемог»**
- 36. Вправа «Впевненість у собі»**
- 37. Вправа «Щоденник подяки Собі»**
- 38. Вправа CogniDynamics «Очищення власного простору»**
- 39. Вправа «Не бійся безсоння»**
- 40. Вправа «Контроль тривоги»**
- 41. Вправа «Швидка релаксація»**
- 42. Вправа «Поліпшення сну»**
- 43. Вправа «Контроль за нав'язливою тривогою»**

44. Вправа «Робота з негативними думками»
45. Вправа «Вгамуй нічну тривожність»
46. Вправа «Швидке засинання від ВМФ США»
47. Вправа «Їжа проти тривоги та депресії»
48. Вправа «Свідоме Харчування»
49. Вправа «Приборкати лють»
50. Вправа «Запобігання тригерам гніву»
51. Вправа «Самоспівчуття»
52. Вправа «Як швидко заспокоїтись»
53. Вправа «Самомасаж»
54. Вправа «Ендорфіновий біг»
55. Вправа «Шкідливі продукти»
56. Вправа «Нічне переїдання»
57. Вправа «Шкідливі звички»
58. Вправа «Щоденник успіху»
59. Вправа «Самопідтримка»
60. Вправа «Безпечне місце»
61. Вправа «Легка медитація на прогулянці»
62. Вправа «Як не потрапити в тенета тривоги та стресу»
63. Вправа «Заземлення»
64. Вправа CogniDynamics «Усунення важких думок та почуттів»
65. Вправа «Швидка допомога при сильному стресі»
66. Вправа «Впоратись з панічною атакою»
67. Вправа «Нахил вперед»
68. Вправа «Обличчя та холод»
69. Вправа «Рахуй своє дихання»
70. Вправа «Збільш частоту пульсу»
71. Вправа для заспокоєння «Негатив у трубопроводі»
72. Вправа для заспокоєння «Дихання 4-7-8»
73. Вправа «Таймер Тривожності»
74. Вправа «Транспорт для негативних думок»
75. Вправа «Усунення неприємних відчуттів у тілі»
76. Вправа «Радіо «Негативні думки»»
77. Вправа «Найпростіша медитація на прогулянці»
78. Вправа «Найпростіша медитація - купання»
79. Вправа «Позитивні емоції та почуття»

**!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.** Постав ноги на ширину плеч, спина пряма. Тіло розслаблене.

**Крок 2.** Заплющ очі. Підними руки нагору і складіть долоні над головою.

**Крок 3.** Уяви собі, що твої ноги врастають у землю і перетворюються на коріння могутнього дерева.

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

**Крок 5.** Уяви собі, що під час вдиху твої ноги, як коріння вбирають із землі вологу та поживні речовини. Вдихаючи, ти вбираєш через ноги енергію Землі, її життєву силу.

**Крок 6.** Уяви собі, що верхня частина твого тулуба росте вгору і виростає так далеко, що дістає до неба, підіймається вище хмар і прямує до Сонця.

**Крок 7.** На наступному вдиху уяви, що ти подібно до дерева вбираєш сонячне світло, яке наповнює тебе, а на видиху ти випускаєш весь нагромаджений негатив: проблеми, біль, страхи.

**Крок 8.** Зроби 15 глибоких плавних вдихів та видихів.

**Крок 9.** Повільно розплющ очі та потягнись.

## **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.** Відчутний хльост по спині. Піднявши руки вгору, кидаємо руки вільними рухами, що захльостують, по плечах. Закидайте долоні якнайдалі за спину - 30-60 секунд.

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

**Крок 6.** Відчутний хльост по грудях та животі - кожну зону по 10 разів.

**Крок 7.** Відчутний хльост ззаду по попереку і вище по спині - кожну зону по 10 разів.

**Крок 8.** Відчутний хльост по сідницях - 10 разів.

**Крок 9.** Відчутний хльост по стегнах ззаду та спереду – кожну сторону по 10 разів.

**Крок 10.** Відчутний хльост по колінах і гомілках - кожну зону по 5 разів.

**Крок 11.** Відчутний хльост по ступнях і п'ятах - кожну зону по 5 разів.

#### **4. Вправа «Терапевтичний лист»**

**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, зробити їх більш корисними. Ви зможете більш свідомо і структуровано подивитись на минулий досвід і, можливо, побачити вирішення проблем і складностей.

**Частота застосування:** 1 раз 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 прислухайтеся 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 справляється 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.** Заспокойте дихання. Зробіть повільно 3 - 4 глибоких вдихи та видихи.

**Крок 3.** Поставте ліву долоню на груди, а праву - на живіт.

**Крок 4.** 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 5.** Спокійно вдихайте 4 секунди та видихай 7 секунд.

**Крок 6.** 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. Вимкніть 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.

Ця вправа допомагає доводити справи до кінця, усуває занепокоєння та тривожність.

## **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:** за потреби.

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 з напруженою частиною тіла»**

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

**Частота застосування:** за потреби.

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 «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,
- вдавіть 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 «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, невпевненість 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 розслабтесь 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 розслабтесь 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»**

**Мета:** зняти почуття тривожності та депресії, позбутися порушень сну. Налаштувати організм на позитивний настрій.

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.

**Частота застосування:** щоденно

Кроки виконання вправи:

**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»**

**Мета:** підвищення стресостійкості, уникнення нервового збудження, нормалізація пульсу і артеріального тиску та врівноваження свідомості.

Ця вправа є однією з найпростіших і водночас складних у йозі та медитації.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень

Кроки виконання вправи:

**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 розслабь шию 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, вигорання, 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.

## **25. Вправа «Усвідомленість»**

**Мета:** фокусування на моменті тут і зараз, без жалю про минуле, без переживання про майбутнє і без оцінок «погано, нейтрально, добре». Допомагає впоратися з депресією, стресом, тривожністю, токсичними думками та емоціями.

Вправа по усвідомленості допомагає підвищити ефективність та уважність. А також допомагає заспокоїти розум і упорядкувати думки. Тож роби його щодня.

**Частота застосування:** щоденно

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Вирівняй та заспокой дихання.

**Крок 2.** Зосередься на дії, яку робиш просто зараз. Дивишся у вікно, чистиш зуби чи йдеш вулицею.

**Крок 3.** Намагайся не давати оцінку події чи ситуації: «погано, нейтрально, добре».

**Крок 4.** Щоб ти не робив зараз, зосередься на 5 відчуттях: аромат, смак, образ, звук і дотик. Наприклад, якщо готуєш омлет, сконцентруйся на ароматі продуктів, смаку спецій, відчутті рукояті пательні, вигляді страви та звуку смаження омлету.

**Крок 5.** Фокусуйся на дії безперервно 15-30 хвилин і довше за потреби.

## **26. Вправа «Потяг негативних думок»**

**Мета:** опрацювання неконструктивних токсичних думок.

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

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Вирівняй та заспокой дихання.

**Крок 2.** Закрий очі та зроби 10-15 циклів вдихів та видихів.

**Крок 3.** Уяви, що ти стоїш на пероні залізничного вокзалу.

**Крок 4.** Перед тобою повільно проїжджає поїзд і на кожному вагоні табличка чи напис із короткою назвою твоїх негативних думок чи емоцій.

**Крок 5.** Постарайся дати думці чи емоції коротку назву. Наприклад, Образа, Страх, Зрадник, Заздрість, Слабкість.

**Крок 6.** Ти просто стоїш, не намагаючись зайти або наздогнати вагон, і дивишся, як поїзд з думками проїжджає повз тебе. Він їде з вокзалу і зникає вдалині.

**Крок 7.** Ти можеш трохи відпочити або розплющити очі і зробити ще 10-15 циклів вдихів та видихів.

Роби цю вправу якнайчастіше в моменти, коли долають негативні думки чи емоції.

## **27. Вправа «Звільнення від тривожності»**

**Мета:** швидке звільнення від тривожності. Опрацювання тривожних, неспокійних думок.

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

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Сконцентруйся на ситуації та тривожній нав'язливій думці, яку вона викликала. Наприклад: ситуація – ніхто не дзвонить до мене, негативна думка – я нікому не потрібен.

**Крок 2.** Придумай просту альтернативну думку №1 - смішну або навіть абсурдну. Наприклад: Вони всі зірвали голос у церковному хорі.

**Крок 3.** Придумай просту альтернативну думку №2 - реалістичну, корисну. Наприклад: Усі зайняті своїми справами і думають, що я теж дуже зайнятий. Наберу я сам когось.

Щоразу створюючи альтернативні думки, замість тривожних і нав'язливих, ти привчиш свій мозок автоматично позбавлятися негативу.

## **28. Вправа «Робота з тривожними думками»**

**Мета:** навчитися не концентруватися на тривожних, негативних думках.

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

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** У момент, коли тебе відвідала тривожна нав'язлива думка уяви, що вона як музика з динаміка в транспорті, яка тобі ймовірно не дуже приємна, але ти не можеш її вимкнути.

**Крок 2.** Продовжуючи ставитись до тривожної думки як до фонової музики в транспорті, подумай про щось нейтральне, позитивне.

Звикни відноситись до тривожних думок, як до фонової музики, і твій мозок навчиться не чіплятись за них і не занурюватись у занепокоєння.

## 29. Вправа «Планування корисностей»

**Мета:** опрацювати апатію, прокрастинацію і досягти більш ефективного планування часу.

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

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Заплануй вранці на поточний день або ввечері на наступний день якусь нескладну корисну справу.

**Крок 2.** Визнач конкретну ділянку часу старту та фінішу для цієї справи. Наприклад, прибрати на письмовому столі або зробити коротке заняття з йоги з 20:00 до 20:30.

**Крок 3.** Запиши собі у спеціальний список або в Щоденник подяки, якщо ведеш такий, позитивне враження про проведену корисну подію.

Плануй та роби щодня нескладні корисні справи і твоя ефективність покращиться. Намагайся не переносити час і максимально дотримуйся плану.

## 30. Вправа «Планування приємностей»

**Мета:** просте позбавлення від апатії, прокрастинації та смутку.

**Частота застосування:** щодня

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Заплануй вранці на поточний день або ввечері на наступний день якусь приємну подію.

**Крок 2.** Визнач конкретну відрізок часу старту та фінішу приємної справи. Наприклад, сходити у кіно з 19:00 до 21:00.

**Крок 3.** Запиши собі у спеціальний список або в Щоденник подяки, якщо ведеш такий, позитивне враження про проведену приємну подію.

Продовжуй планувати приємні події щодня. Події можуть бути як короткі по 30 хвилин, такі як випити каву в кафе з улюбленим десертом, так і більш тривалими. Як, наприклад, відвідування танцювальної студії або курсів з кулінарії.

### **31. Вправа «Фокусне дихання»**

**Мета:** знижує рівень тривожності, стресу, емоційного вигорання.

**Частота застосування:** щодня

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Сядь або ляж комфортно. Закрий очі та заспокой дихання.

**Крок 2.** Сфокусуйся на диханні протягом 5 хвилин. На те, як повітря проходить через носоглотку і наповнює легені. Якщо відволікся, зверни увагу назад до дихання.

**Крок 3.** Наступні 3 хвилини проскануй почуття та відчуття свого тіла починаючи з пальців ніг і закінчуючи маківкою голови. Якщо відволікся, зверни увагу назад до відчуття тіла.

**Крок 4.** Потім розплющ очі, зроби 10-15 повільних вдихів і видихів, потягнися. Спокійно піднімися.

Ця проста 10-хвилинна вправа допоможе досягати психологічної стійкості.

### **32. Вправа «Усвідомлене дихання»**

**Мета:** Майндфулнес – це усвідомлення. Знижує тривожність, роздратованість, стрес, депресію, зацикленість.

Виконання вправи покращує концентрацію уваги, пам'ять, якість сну та навіть міжособистісні стосунки.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Сядь комфортно. Відчуй ногами підлогу та тілом стілець чи крісло. Закрий очі.

**Крок 2.** Почни дихати через ніс, фокусуючи увагу на тому, як проходить повітря через носоглотку. Зроби 3 вдихи та 3 видихи. Розслабте тіло.

**Крок 3.** Тепер сфокусуйся на вдихах та видихах животом, коли він піднімається на вдиху та опускається на видиху. Зроби так 3 вдихи та 3 видихи.

**Крок 4.** Тепер сповільни дихання, роблячи довгий вдих на рахунок 1-2-3-4, потім затримай дихання на рахунок 1-2-3-4, потім роби видих на рахунок 1-2-3-4 і знову затримка на 1-2-3-4. Зроби так 3-5 вдихів та видихів.

**Крок 5.** Сфокусуйся на підрахунку під час дихання. Якщо відволікся на думку, спогад чи почуття, просто повернися до підрахунку 1-2-3-4.

**Крок 6.** Тепер, дихаючи зручно, уяви, що вдихаєш світло - це спокій та силу, а видихаєш пільму - стрес та слабкість. Зроби стільки вдихів та видихів, доки повітря на видиху у твоїй уяві не стане чистішим.

**Крок 7.** Відкрий очі, потягнись та можеш ще відпочити так деякий час.

Роблячи цю вправу регулярно, ти навчишся усувати стрес та підвищувати психологічну стійкість.

### **33. Вправа «Відпочинок для мозку»**

**Мета:** заспокоїти мозок після напруженої роботи чи навчання. Зниження занепокоєння, тривожності, перевантажень.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** По можливості розмістись у комфортному, спокійному місці.

**Крок 2.** Вимкни всі дзвінки та повідомлення у смартфоні та інших гаджетах. Встанови таймер на 15-30 хвилин, протягом яких не дивитимешся в екрани.

**Крок 3.** Заспокой дихання і зроби 5-10 повільних вдихів та видихів.

**Крок 4.** Навіть якщо ти зараз перебуваєш серед бурі тривоги і турбот, скажи собі «Це мій час для відпочинку! Я маю на нього повне право! Я подумаю про все на свіжу голову після перерви.

**Крок 5.** Тепер зроби будь-яку приємну та розслаблюючу дію без екранів. Послухай музику, з'їж (звичайно щось корисне), зроби стретчинг (розтяжку), легку пробіжку або просто поспи 20-30 хвилин.

Привчи себе робити перерви протягом дня кожні 1-2 години і твій мозок відповідь подякою та спокоєм. Завдання і проблеми легше вирішувати з мозком, що відпочив.

### **34. Вправа «Ні страху»**

**Мета:** підкорення свого страху. Допомагає перед виступом перед публікою, знижує хвилювання.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень або за необхідністю

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Зроби 10-15 повільних вдихів-видихів, надуваючи на вдиху живіт, а не груди.

**Крок 2.** Тепер згадай кілька життєвих моментів і труднощів, які ти переміг, незважаючи на складності, що виникли.

**Крок 3.** Згадай відчуття до вирішення проблеми та свою радість перемоги.

**Крок 4.** Розбий завдання або проблему на кілька етапів і заплануй терміни для їх вирішення. Почни реалізацію простих етапів завдання сьогодні.

**Крок 5.** Тепер згадай важливих для тебе людей, улюблені місця чи заняття, які надають тобі сили та заплануй точний час їхнього відвідування, спілкування чи здійснення.

Виконуючи цю вправу регулярно, ти побачиш, що не пасуєш перед страхом, а зміцнюєш свій характер і розвиваєш завзятість.

### **35. Вправа «Принцип малих перемог»**

**Мета:** так само як полярники в сніговій "пустелі" ставлять мету дня і нагороджують себе при її досягненні, ти навчишся досягати мети та вирішувати проблеми, розбиваючи їх на кілька етапів.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень або за необхідністю.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Виділи основну мету, завдання чи проблему, що стоїть перед тобою сьогодні.

**Крок 2.** Розбий її виконання на максимально прості, дрібні етапи.

**Крок 3.** Берися за справу відразу.

**Крок 4.** Зроби якусь просту дію, яка наблизить тебе до вирішення поставленої мети. Наприклад, діловий телефонний дзвінок.

**Крок 5.** Після реалізації кроку №4 нагороди себе чимось невеликим та приємним.

**Крок 6.** Сплануй наступний невеликий етап на сьогодні чи завтра та продовжуй рух, доки не досягнеш мети.

Роби цю вправу щоденно, і ти навчишся досягати цілей і станеш успішнішим.

Поради щодо вправи:

**Порада 1.** При досягненні кожного етапу обов'язково святкуй малі перемоги. Це може бути десерт чи дрібна покупка для себе.

**Порада 2.** Не зупиняйся, навіть якщо на якийсь час зупинився. Продовжуй роби етап за етапом.

**Порада 3.** Веди список цілей та етапів в електронному чи письмовому вигляді і дивись у нього щоразу, коли нахлине тривога чи апатія.

**Порада 4.** Обов'язково відсвяткуй досягнення великої мети чи вирішення проблеми. Хвалилися близьким про свою перемогу. Адже треба вчитися ще по-справжньому радіти та хвалити себе.



### **36. Вправа «Впевненість у собі»**

**Мета:** Підвищення впевненості у собі та усвідомлення своєї значимості. Поліпшення взаємовідносин із оточуючими. Усунення перфекціонізму.

**Частота застосування:** щодня.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Заспокой дихання. Зроби 10-15 циклів повільних вдихів та видихів.

**Крок 2.** Скажи собі «Я дозволю собі прийняти себе таким, яким я є». Обміркуй думку.

**Крок 3.** Тепер скажи: «Я дозволю собі спокійно сприймати свої помилки. Я маю право на помилку».

**Крок 4.** Далі скажи собі «Я дозволю собі радіти з того, що в мене виходить.»

**Крок 5.** Тепер скажи «Я дозволю собі бути в ладах із собою у відносинах з усіма.»

**Крок 6.** «Я дозволю собі частіше помічати те, що я роблю правильно, ніж те, в чому я не правий».

Роблячи цю вправу регулярно, ти підвищиш самооцінку та знизити рівень тривожності.

### **37. Вправа «Щоденник подяки Собі»**

**Мета:** усунення невпевненості у собі, ознак тривожності, стресу та депресії. Підвищення самооцінки. Поліпшення міжособистісних відносин та настрою.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень або за необхідністю.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Підготуй список, який завжди буде під рукою. Наприклад, в нотатках у смартфоні.

**Крок 2.** Приділи увагу лише собі на 5-10 хвилин або більше. Зроби 10-15 спокійних, повільних вдихів та видихів.

**Крок 3.** Запиши до списку подяку дня №1 самому собі. Можна навіть за незначну дію. Наприклад: “Я дякую за те, що відкрив жінці двері і пропустив її вперед”.

**Крок 4.** Запиши подяку дня №2 собі за досягнення. Воно може бути незначним. Наприклад: “Зробив зарядку чи вивчив нову пісню”.

**Крок 5.** Тепер запиши подяку собі №3 за позитивну думку. Наприклад: “Я звернув увагу вранці на хорошу погоду”.

**Крок 6.** Наступна подяка собі №4 за мудрість. Наприклад: “Сьогодні я був уважним до прохання колеги”.

**Крок 7.** І 5-я подяка самому собі за емпатію чи турботливість. Наприклад: “Сьогодні я зателефонував родичу, щоб поспілкуватися”.

Вигадуй інші види подяки та записуй щодня. Доведено, що наповнюючи себе позитивними думками, тим самим виганяються думки негативні.

### **38. Вправа CogniDynamics «Очищення власного простору»**

**Мета:** усунення тривожності та стресу, набуття почуття захищеності та власних кордонів.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень або за необхідністю.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Стань прямо. Заспокой дихання. Закрий очі.

**Крок 2.** На повільному вдиху притисніть руки тильними сторонами долонь до грудей.

**Крок 3.** На видиху повільно з напругою в м'язах, виштовхни від себе руки долонями вперед, уявляючи, що відсуваєш від себе темну стіну, що складається з накопиченого негативу, очищаючи простір перед собою.

**Крок 4.** Потім на повільному вдиху притисніть руки до плечей з боків, долонями назовні.

**Крок 5.** На видиху, з напругою в м'язах, повільно розсунь уявні стіни руками в сторони від себе.

**Крок 6.** На повільному вдиху притисніть руки до верху голови долонями вгору.

**Крок 7.** На видиху, з напругою в м'язах, повільно виштовхни вгору уявну темну стелю, очищаючи простір над собою.

**Крок 8.** Відпусти руки вниз. Розслаб м'язи, зроби 5-7 спокійних вдихів-видихів та відчуй навколо себе світлий простір.

Роби цю вправу регулярно для зміцнення особистого простору.

### **39. Вправа «Не бійся безсоння»**

**Мета:** усунути безсоння та нічні тривоги.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень або за необхідністю

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Якщо ти довго крутишся в ліжку і не можеш заснути або прокинувся вночі - не біда.

**Крок 2.** Можна увімкнути світло, але приглушене.

**Крок 3.** Послухай спокійну музику, почитай книгу чи подивись легке кіно. Можеш зняти напругу легкою розтяжкою або йогою.

**Крок 4.** Зроби легкий перекус, якщо дуже хочеться, але тільки чимось корисним.

**Крок 5.** Повернися в ліжку і зроби дихальну вправу «10 видихів», рахуючи видихи від 1 до 10 по колу, поки не заснеш.

Роби цю вправу щоразу, коли мучить безсоння та нічні тривоги.

#### **40. Вправа «Контроль тривоги»**

**Мета:** усунути тривожний стан, занепокоєння, стрес, смуток.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень або за необхідністю

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** зручно розташуйся на стільці чи дивані. Закрий очі.

**Крок 2.** Уяви, що твоя тривога та стрес - це буря. Ти опинився на вулиці під час сильного дощу. Ти промок до нитки, вітер і дощ плескає тебе по обличчю. Штани та взуття повністю промокли. Ти здригнувся.

**Крок 3.** А тепер уяви, що ти спостерігаєш за бурею, перебуваючи в теплому будинку, в сухому, приємному одязі. Наче дивишся на свою тривогу і стрес через вікно, залишаючись спокійним у захищеному будинку.

**Крок 4.** Знов поверни себе просто неба в епіцентр бурі. Відчуй весь негатив довкола себе.

**Крок 5.** І тепер знову уяви себе всередині затишного будинку, спокійно спостерігаючим за стихією за вікном.

**Крок 6.** Уяви, що буря за вікном стихла, небо прояснилося і з-за хмар вийшло тепле сонце. Тепер ти можеш вийти на вулицю і відчувати себе там комфортно, коли тривога пройшла.

Роби цю вправу регулярно, щоб саме ти контролював свою тривогу, а не навпаки.

#### **41. Вправа «Швидка релаксація»**

**Мета:** швидкий спосіб розслабитися. Зняття м'язових затискань. Задіяти цілі групи м'язів, напружуючи їх на 5-7 секунд, а потім розслаблюючи.

**Частота застосування:** щодня.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Ляж комфортно на підлозі чи ліжку. Зроби 10-15 спокійних, повільних вдихів-видихів, щоб вирівняти дихання.

**Крок 2.** Стисни повністю м'язи рук - кулаки, біцепси, передпліччя, плечі. Утримуй напруження на рахунок 1-2-3-4-5-6-7, а потім розслаб руки на рахунок від 1 до 14.

**Крок 3.** Напруж всі м'язи голови та шиї. Нахмур обличчя, сильно замружся, стисни щелепи, напруж потилицю і шию. Утримуй м'язи в напрузі на рахунок від 1 до 7, потім повністю розслабся на рахунок від 1 до 20.

**Крок 4.** Напруж всі м'язи грудей, живота і спини на рахунок від 1 до 7. Потім розслабся повністю на рахунок від 1 до 20.

**Крок 5.** Напруж всі м'язи ніг і тазу. Для цього потягни пальці ніг в бік обличчя, напружуючи ікри ніг, м'язи стегон і сідниць.

Тримай напругу на рахунок від 1 до 7 і потім повністю розслабся на рахунок до 20.

Щоденна вправа «Швидка релаксація» допоможе не тільки зняти м'язові затискання, а й розвивати м'язи без піднімання ваги.

## **42. Вправа «Поліпшення сну»**

**Мета:** Набуття нових звичок для поліпшення сну.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Визнач час відходу до сну до 23:00 і дотримуйся цього графіка не менше 1 тижня.

**Крок 2.** Приблизно за 2 години до сну намагайся займатись чимось розслаблюючим та спокійним. Не треба нервувати.

**Крок 3.** За годину почни готуватися до сну. Відклади всі гаджети і постарайся не дивитись на екрани. Підготуй одяг на ранок, почисти зуби, прийми приємний душ.

**Крок 4.** Прибери у спальні всі предмети, які можуть викликати травмуючі спогади чи занепокоєння. Наприклад, фото чи речі.

**Крок 5.** Безпосередньо перед сном, приглуши освітлення та зроби будь-які вправи з релаксації. Наприклад, з дихання чи медитації.

**Крок 6.** Якщо заважають нав'язливі думки, то не біда. Заспокой дихання і почни рахувати видихи від 1 до 10 і так по колу, поки не заснеш. Якщо нав'язлива думка повернеться, просто почни рахувати знову видихи від 1 до 10, концентруючись на диханні і підрахунку.

Виконуючи цю вправу регулярно, ти зможеш оцінити різницю свого стану за дотримання графіку сну і без нього. Доведено, що правильний графік сну знижує на 50% стресові та депресивні стани.

### **43. Вправа «Контроль за нав'язливою тривогою»**

**Мета:** набути контроль над тривогою, яка постійно переслідує.

**Частота застосування:** щодня.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Відзнач у електронному календарі конкретний час для занепокоєння протягом 10-15 хвилин. Наприклад, з 13:00 до 13:10.

**Крок 2.** Якщо тривожні думки прийшли раніше за призначений час, нагадай собі, що для цього є спеціально відведений час і поринь думками назад у поточні справи.

**Крок 3.** У призначений час не тільки обміркуй тривожну думку, а заплануй кроки для вирішення проблем, які викликають тривогу.

Щодня плануй час для занепокоєння та вирішення проблем. Так ти не уникатимеш труднощів, а підвищиш свою ефективність у їх вирішенні і будеш менше турбуватися.

#### **44. Вправа «Робота з негативними думками»**

**Мета:** визначити тип шаблону негативної думки, тим самим усвідомити її некоректність.

**Частота застосування:** 2-3 рази на тиждень.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Приготуйся попрацювати з негативною думкою протягом 5-10 хвилин. Зараз ти визначатимеш свою думку в одному з 7 Шаблонів Обмеженого Мислення.

**Крок 2.** Визнач, чи не відноситься твоя думка до шаблону «Персоналізація», коли всі слова та реакції оточуючих ти приймаєш на свій рахунок. Якщо так і є, запитай у них підтвердження.

**Крок 3.** Визнач, чи не є твоя думка «Чорно-Білою», коли ти мислиш крайнощами - тільки «Чудово» або «Жахливо». Якщо це так, придумай кілька думок-напівтонів.

**Крок 4.** Визнач, чи не відноситься твоя думка до шаблону «Фільтрація», коли ти бачиш лише негатив, не помічаючи позитиву. Якщо так і є, вчись бачити, звертати увагу на позитивні сторони. Наприклад, якщо тобі здається, що друзі стали нестерпними, згадай їх минулі гарні вчинки.

**Крок 5.** Перевір, чи не є твоя думка «Читанням думки», коли ти впевнений, що знаєш, про що думають оточуючі про тебе, і дієш на основі таких помилкових висновків. Якщо це так, перевір факти, дізнайся реальну думку.

**Крок 6.** Чи не є твоя думка «Вимушенням», коли ти мислиш за принципом «Я мушу!» і «Мені винні!» Якщо так і є, заміни думку «Повинен!» на «Мені хотілося б, щоб».

**Крок 7.** Подумай, чи не належить твоя думка до шаблону «Катастрофізація», коли ти перебільшуєш будь-яку негативну подію за принципом «Все пропало!». Якщо це так, подумай, що найстрашніші сценарії подій взагалі мало ймовірні.

**Крок 8.** І нарешті, перевір, чи не є твоя думка «Перебільшенням», коли в будь-якому своєму промаху ти бачиш велику невдачу. Якщо це так, заміни думку «Я не можу», на нейтральнішу «Мені це під силу».

**Примітка:** Сам факт того, що ти розмістив свою думку в один із Шаблонів Обмеженого Мислення, говорить про те, що думка ірраціональна. Ті самі думки іноді можна визначити у кілька шаблонів. Вміння визначати Шаблони Обмеженого Мислення є першим кроком до успішної корекції думок.

#### **45. Вправа «Вгамуй нічну тривожність»**

**Мета:** заспокоїти свій розум і знову заснути, якщо прокинувся вночі від тривожності.

**Частота застосування:** за потребою.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Якщо тривожність тебе розбудила, не включає жодні екрани. Вони напружують мозок ще сильніше, і ти не зможеш заснути знову.

**Крок 2.** Заспокой дихання. Зроби повільно 5-10 вдихів-видихів.

**Крок 3.** Закрий очі і проскануй тіло від п'ят до верхівки на предмет больових точок або затиснутих м'язів.

**Крок 4.** Зроби м'язову релаксацію, напружуючи на 7 секунд та розслабляючи на 20 секунд, по черзі:

- всі м'язи ніг та тазу,
- всі м'язи спини та живота,
- всі м'язи рук та плечей,
- всі м'язи голови та шиї

Повністю розслабся.

**Крок 5.** Тепер, сконцентруйся на спокійному диханні, рахуючи видихи від 1 до 10 і так по колу. Якщо відвернешся на думки, не біда, просто повернися до рахунку знову поки не заснеш.

Не розпалюй нічну тривогу подразниками, такими як екрани, а навпаки, заспокой її, і незабаром ти заснеш.



#### **46. Вправа «Швидке засинання від ВМФ США»**

**Мета:** навчитися швидко засинати всього за кілька хвилин, навіть за зовнішніх подразників.

**Частота застосування:** за потребою.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Закрий очі. Дихай повільно та глибоко. Потім повільно розслабте всі м'язи обличчя: лоб, очі, щоки, щелепи, язик, губи.

**Крок 2.** Розслаб усі м'язи шиї, плечей та рук. Відчуй, як провалюєшся в крісло чи ліжко. І не забувай продовжувати дихати повільно та глибоко.

**Крок 3.** На повільному видиху розслаб по черзі груди, живіт і всю спину.

**Крок 4.** Розслаб усі м'язи тазу та ніг.

**Крок 5.** Тепер почни рахувати видихи від 1 до 10, концентруючи свою увагу на рахунку. Якщо відволікся на тривожну думку, спокійно повернися до рахунку від 1 до 10 і знову по колу, поки не заснеш.

Військовий метод може допомогти тобі швидше заснути у перші кілька разів, але ключ до успіху це практика.

#### **47. Вправа «Їжа проти тривоги та депресії»**

**Мета:** прищепити базові навички правильного харчування, якщо не підтримуєш дієти. Продукти значно впливають на психологічний стан.

**Частота застосування:** щодня.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Заплануй на сьогодні скоротити кількість шкідливих страв. Якщо важко, виключай їх поступово, але не зупиняйся:

- Алкоголь

- Кофеїн: кава, енергетики, чорний чай
- Солодкі газування, цукерки, жуйки
- Трансжири - випічка, фастфуд, чіпси, все у фритюрі

**Крок 2.** Заплануй на сьогодні замінити шкідливі продукти корисними проти тривожності. Додай поступово:

- Цільнозерновий хліб
- Риба та птиця
- Темний шоколад
- Вода
- Банани, апельсини, ягоди
- Овочі
- Горіхи
- Кефір

**Крок 3.** Якщо мучить голод перед сном, з'їж трохи:

- Горіхи
- Кефір
- Риба
- Тепла вода

Перші кроки, можливо, будуть даватися важко, але результат того вартий. Щодня поступово виключай шкідливі продукти, замінюючи їх на корисні, і зовсім скоро ти помітиш зменшення залежності від їжі.

Заплануй перегляд, читання про шкідливі та корисні продукти. Наприклад, фільм «Цукор» режисера Деймона Гамо.

**Зверни увагу!** При індивідуальній непереносимості продуктів проконсультуйся з лікарем.

#### **48. Вправа «Свідоме Харчування»**

**Мета:** відволіктись від суєти та занепокоєння, зосередившись на 5 почуттях при прийомі їжі: зір, слух, смак, нюх та дотик.

**Частота застосування:** щодня.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Прибери смартфон, вимкнувши всі повідомлення та дзвінки. Залишись віч-на-віч з їжею.

**Крок 2.** Заспокой розум, адже під час їди треба думати про приємне.

**Крок 3.** Відмічай звуки під час приготування їжі або сервірування столу.

**Крок 4.** Відчуй руками дотик до продуктів або столових приладів.

**Крок 5.** Відчуй аромати різних страв, продуктів та напоїв.

**Крок 6.** Зверни увагу на форму та структуру своєї їжі. Навіть якщо це лише яблуко або хліб.

**Крок 7.** Насолоджуйся смаком своєї страви та кожним інгредієнтом окремо. Добре пережовуй, щоб відчутти всю палітру смаку та допомогти травленню.

**Крок 8.** Подякуй у душі тому, завдяки кому ця їжа зараз перед тобою.

Ця проста вправа вчить насолоджуватись практично будь-яким заняттям і почуватися тут і зараз, а не жалкувати за минулим і не турбуватися про майбутнє. Відзначає свої почуття у моменті під час спорту, відпочинку та навіть роботи.

#### **49. Вправа «Приборкати люті»**

**Мета:** навчитися керувати гнівом і не дати люті опанувати тебе. Знімати напругу у гніві.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Тайм-аут. Усамітнись хвилин на 30, і твої думки придуть до ладу. Поспи чи послухай музику, побий подушку кулаками, вигуляй собаку.

**Крок 2.** Виконай дихання з паузами:

- вдих на рахунок 1-2-3-4
- пауза на рахунок 1-2-3-4
- видих 1-2-3-4

- пауза 1-2-3-4

І так дихай по колу 3-5 хвилин до стану розслаблення.

**Крок 3.** Просто зараз зміни фокус на їжу або інше заняття, використовуючи 5 почуттів:

1. Дотик - відчуття дотику
2. Зір
3. Слух
4. Нюх
5. Смак

**Крок 4.** Зроби протягом 10-20 хвилин будь-яке фізичне навантаження:

- легкий біг підтюпцем
- піша прогулянка
- зарядка
- розтяжка
- йога

Ти можеш робити всі або вибіркові кроки цієї вправи для фізичної та розумової релаксації у гніві.

## **50. Вправа «Запобігання тригерам гніву»**

**Мета:** навчитися зупиняти гнів на початку подразливої події та спрямовувати його енергію на благо.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Визнач очевидні тригери, які тебе злять і максимально зменши їх вплив на тебе. Наприклад, якщо тебе дратує знайомий, скороти до мінімуму спілкування з ним.

**Крок 2.** Згадай, які емоції, думки та ситуації передували твоєму гніву раніше. Подумай, як ти зараз ставишся до цих емоцій. Наступного разу згадай і визнач їх, коли відчуєш наростання гніву, і ти зможеш зупинити його вчасно.

**Крок 3.** Вербалізація. Говори співрозмовнику про своє наростаюче обурення, досаду або роздратування. Не пригнічуй почуття, а вияви їх, не чекаючи виплеску гніву.

**Крок 4.** Дай вихід гніву безпечними способами, не пригнічуючи його. Усамітнись і покричи, використай фізичне навантаження або навіть побий подушку кулаками.

**Крок 5.** Тренуй тіло. Розплануй здоровий сон, фізичну активність та правильне харчування. Це значно покращить стресостійкість.

**Крок 6.** Зупини вигорання. Заплануй графік сну, роботи та відпочинку, чого б тобі це не коштувало. Це на 50% скоротить стрес і додасть сил протистояти гніву.

Доклади зусиль, і ти навчишся не тільки контролювати руйнівний гнів, але і спрямовувати його для досягнення потрібних тобі результатів. Роби кроки цієї вправи повністю або вибірково.

## **51. Вправа «Самоспівчуття»**

**Мета:** втихомирити внутрішнього критика, тим самим підняти самооцінку та впевненість у собі. Нейтралізувати тривогу та смуток, почуття провини та сором.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Уяви себе на місці твого друга чи родича, який припустився помилки або якого спіткала невдача чи провал. Поспівчуй собі, замість того, щоб лаяти.

**Крок 2.** Визнай, що всі люди недосконалі і кожен може, наприклад, виходити з себе, прокрастинувати чи лінуватися.

**Крок 3.** При цьому відзнач та сконцентруйся на сильних сторонах свого характеру. Згадай три випадки, коли ти досяг успіху або вирішив складні завдання.

**Крок 4.** Усвідомленість. Усвідом, а не уникай негативні думки та емоції. Коли ти приймеш біль, тобі стане легше.

Самокритика підриває впевненість у собі, змушує тривожитися, боятися провалу та почуватися безпорадним невдахою. Самоспівчуття, навпаки, перетворює тебе на свого прихильника і стимулює вірити у свої сили і рухатись вперед.

## **52. Вправа «Як швидко заспокоїтись»**

**Мета:** науково обґрунтовані методи заспокоїтись. Проти гніву, образи, стресу та смутку.

**Частота застосування:** щодня та при необхідності.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Подихай глибоко і повільно протягом 3-5 хвилин.

**Крок 2.** Зручно розташуйся і послухай 10-20 хвилин релаксуючу музику, яку журнал Time включив до списку 50 винаходів року - <https://youtu.be/UfcAVejslrU>  
Також заспокоюють аудіозаписи зі звуками природи.

**Крок 3.** Максимально зосередься на 15-30 хвилин на будь-якому занятті. Постав таймер і прибери в кімнаті, на столі, помий посуд, приготуй їжу або просто прогуляйся. Але важливо сконцентруватися на цьому занятті.

**Крок 4.** Подивися на синій колір, який також випромінюють екрани смартфонів та ноутбуків. Той рідкісний випадок, коли вчені рекомендують 10 хвилин зависнути в гаджеті.

Роби кроки цієї вправи разом чи вибірково і ти навчишся швидко заспокоюватись.

## **53. Вправа «Самомасаж»**

**Мета:** зняти оніміння та затискання в тілі. Розслабити розум.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Встанови нижню частину долоні між бровами та центр долоні посередині чола. Повільними круговими рухами помасажуй цю зону 15-20 разів.

**Крок 2.** Встанови кінчики пальців обох рук на скронях. Помасажуй їх м'якими круговими рухами 15-20 разів.

**Крок 3.** Встановити долоні та пальці на обидві щоки. Зроби м'яко 15-20 кругових рухів від носа до вух, масажуючи щоки та щелепи.

**Крок 4.** Широко розставленими пальцями помасажуй м'якими круговими рухами весь верх і потилицю голови.

**Крок 5.** Встанови пальці обох рук позаду на шиї. Повільними круговими стискаючими рухами помасажуй зону з'єднання шиї з головою і вниз з переходом на трапецієподібні м'язи.

**Крок 6.** Стискаючими рухами помасажуй ліву руку від плеча до кисті, спочатку із зовнішнього боку руки і потім із внутрішнього. Акцентуй тиск на біцепсі та трицепсі. Повтори для правої руки.

**Крок 7.** Поклади праву долоню на ліву половину грудної клітини та зроби 15-20 широких кругових рухів до появи тепла. Повтори для правої сторони грудної клітини.

**Крок 8.** Поклади долоню на живіт і помасажуй його 15-20-ма круговими рухами.

**Крок 9.** Долонями або тильними сторонами кулаків зроби повільно 15-20 кругових рухів, масажуючи спину від лопаток вниз з переходом на сідниці. Не зачіпай хребет.

**Крок 10.** Стискаючими рухами помасажуй сідниці та стегна обох ніг ззаду та спереду.

**Крок 11.** Зроби 10-15 кругових рухів долонями у зоні колін.

**Крок 12.** Долонями 10-15-ма стискаючими рухами розімни литки ніг.

**Крок 13.** Обома руками розімни п'яти, ступні та пальці ніг.

Роблячи самомасаж, ти зможеш розслабити м'язові затискання, а також покращити кровообіг та тонус шкіри.

## **54. Вправа «Ендорфіновий біг»**

**Мета:** збільшити рівень ендорфінів в крові для поліпшення настрою та усунення стресу та депресії. Покращує витривалість, стан серцево-судинної системи, імунітет, ШКТ та стан організму загалом.

Зверни увагу. У разі протипоказань проконсультуйся з лікарем.

**Частота застосування:** 1-2 рази на тиждень.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Зроби легку розминку від ступнів до голови.

**Крок 2.** Якщо ти ніколи не бігав на довгі дистанції, почни з малого. Для першого разу достатньо пробігти 300-500 метрів, чередуючи біг з ходьбою.

**Крок 3.** Біжи із задоволенням підтюпцем у ритмі, коли здається, що можеш бігти швидше.

**Крок 4.** Розбий перші пробіжки на кілька частин з короткими перепочинками і поступово намагайся пробігти 20 хвилин без зупинок.

**Крок 5.** Роби пробіжки 1-2 рази на тиждень для підтримки тонусу в організмі та порядку в думках.

Стеж за рівним диханням під час пробіжки, а також контролюй пульс. Для цього можна використовувати недорогий фітнес-трекер.

Усього через кілька місяців регулярних пробіжок ти здивуєшся своїм досягненням. І не забувай, що біжиш для задоволення та здоров'я, а не для побиття рекорду.

Рекомендується робити пробіжки:

- через 2 години після прийому їжі;
- за 2 години до сну.

## **55. Вправа «Шкідливі продукти»**

**Мета:** усвідомлена довготривала відмова від шкідливих продуктів, коли система «почну правильно харчуватися з понеділка» не працює.



Зверни увагу! В індивідуальних випадках проконсультуйся з лікарем.

**Частота застосування:** щодня.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Визнач шкідливий продукт, який ти хочеш виключити з раціону. Наприклад, цукор.

**Крок 2.** Знайди в інтернеті відео або статті про шкоду цього продукту. Наприклад, документальний фільм "Цукор" режисера Деймона Гамо.

**Крок 3.** Почни виключати або поступово замінювати цей продукт у щоденному вживанні. Якщо складно, необов'язково виключати продукт повністю. Наприклад, у каву та чай додай сьогодні на 1/2 ложки цукру менше або заміни його медом.

**Крок 4.** Усвідомлено відзначай покращення свого стану в процесі відмови від шкідливого продукту. Наприклад, скорочення вживання цукру зменшить перепади настрою та знизить зайву вагу.

Усвідомлене зменшення вживання таких шкідливих продуктів як алкоголь, цукор, фастфуд, продуктів у фритюрі покращить якість твого життя.

## **56. Вправа «Нічне переїдання»**

**Мета:** покращити самоконтроль проти нічного переїдання.

**Частота застосування:** щодня.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Заплануй сьогодні лягти спати на 30-60 хвилин раніше, ніж ти зазвичай засинаєш. Візьми за мету лягти о 23-00 або раніше.

**Крок 2.** Якщо невдовзі після вечері відчуваєш голод, зроби їжу більш насиченою білками та овочами. Підійде пісне м'ясо, курка, риба.

**Крок 3.** Після вечері тримай їжу поза очима. Прибери снеки із зони перегляду ТВ, робочого столу та спальні. Намагайся не заходити зайвий раз на кухню.

**Крок 4.** Якщо все-таки нестерпно хочеться щось з'їсти, перекуси трохи чимось низькокалорійним:

- нежирний сир, сир або грецький йогурт,
- овочі (морква, огірки, селера),
- фрукти (яблука, банани, ягоди),
- горіхи (кешью, мигдаль, арахіс)

Від нічного голоду також допомагає склянка теплої води.

**Крок 5.** Якщо причиною переїдання є стрес, тривожність чи депресія, тоді роби увечері відповідні вправи з нашим тренажером.

Якщо раптом зірвешся і знову наїсися на ніч, не хвилюйся, а просто повернися до режиму наступного дня і продовжуй крок за кроком покращувати себе. Це того варто.

## **57. Вправа «Шкідливі звички»**

**Мета:** усвідомлена довготривала відмова від шкідливих звичок замість тимчасового.

**Частота застосування:** щодня.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Визнач шкідливу звичку, яка погіршує якість свого життя. Наприклад, куріння.

**Крок 2.** Знайди в інтернеті відео або статті про шкоду цієї згубної звички. Наприклад, про шкоду куріння: рак легень, серцеві захворювання, погіршення роботи мозку.

**Крок 3.** Почни щодня поступово виключати шкідливу звичку, усуваючи свідомо ситуації, що наштовхували до неї. Наприклад, курці зазвичай курять після їди, під час перерв на роботі і при відвідуванні туалету.

**Крок 4.** Свідомо фокусуйся на поліпшенні свого стану в процесі відмови від шкідливої звички. Наприклад, скорочення частоти куріння покращить роботу легень, піде задишка та кашель.

**Крок 5.** Визнач тригери, які підштовхують тебе до шкідливої звички та усунуй їх за допомогою тренажера HarryMind.Help. Наприклад, потяг до куріння може частішати при стресах, депресії або вигоранні.

Принцип цієї вправи також може допомогти відмовитись або значно скоротити частоту вживання алкоголю та інших шкідливих звичок. Будь сильним, і ти обов'язково здолаєш шкідливу звичку.

## **58. Вправа «Щоденник успіху»**

**Мета:** зміцнити віру в себе та усунути знецінення. Навчитися покладатися на свої досягнення, а до невдач ставитися спокійніше.

**Частота застосування:** щодня.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Заведи щоденник, наприклад, у записнику смартфона, який завжди буде під рукою.

**Крок 2.** Відзначай навіть найменші досягнення дня. Наприклад, сьогодні я пройшов кілька кварталів пішки, замість того, щоб сидіти у задушливому громадському транспорті.

**Крок 3.** Наголошуй на подяках від людей, які тебе оточують. Також дякуй сам собі, навіть за незначні досягнення чи вчинки.

**Крок 4.** Вибери складне завдання, яке ти подумки відкладав, і розбий його на кілька дрібних етапів. Зроби перший простий крок із цього плану та запиши в щоденник.

**Крок 5.** Відзначай та дякуй собі за окремі кроки та повністю виконані завдання. Це можуть бути приємні подарунки самому собі.

**Крок 6.** У моменти самобичування перечитуй щоденник успіху, відзначаючи досягнення, яких ти досяг, незважаючи на всі складнощі.

Щоденник успіху допоможе повірити в себе та додасть сили у вирішенні життєвих викликів.

## **59. Вправа «Самопідтримка»**

**Мета:** усунення наслідків ПТСР – нападів страху, гіперзбудження, нервозності, внутрішнього хаосу, сплутаних або нав'язливих думок. Саморегуляція фізіологічного та емоційного стану.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Зручно розмістись у спокійному місці. Можеш заплющити очі.

**Крок 2.** Поклади одну руку на лоб, а іншу руку на груди в ділянку серця.

**Крок 3.** Сфокусуй увагу на точки дотику долонь з тілом. Ти відчуєш тепло або потік енергії. Сконцентруйся на цьому відчутті протягом 3-5 хвилин або довше.

**Крок 4.** Перемісти руку з чола на живіт і 3-5 хвилин відчувай тепло або енергію в точці дотику.

**Крок 5.** Повільно переводь увагу від однієї руки до іншої і назад.

Ця вправа вчить піклуватись і дбайливо ставитися до себе. Співпереживання не послаблює, а навпаки, надає сили у вирішенні життєвих викликів.

## **60. Вправа «Безпечне місце»**

**Мета:** знизити рівень стресу і тривоги, заспокоїтись та розслабитись.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Ляж зручно у тихій кімнаті. Закрий очі та заспокой дихання. Зроби повільні 10 вдихів та видихів. Можеш ввімкнути спокійну музику, наприклад, звуки природи.

**Крок 2.** Тепер уяви місце, де ти міг би почуватися абсолютно затишно, безпечно і комфортно. Це може бути місце, де ти вже був раніше або хотів би побувати.

**Крок 3.** Тепер уяви собі звуки в цьому місці. Це може бути спів птахів, шум води чи вітру.

**Крок 4.** Обміркуй, що ти бачиш у цьому місці? Уяви в деталях предмети, що оточують тебе.

**Крок 5.** Зверни увагу на відчуття твого тіла та шкіри. Відчуй температуру повітря, пориви вітру, торкання.

**Крок 6.** Тепер спробуй розпізнати запахи, що оточують тебе в цьому місці.

**Крок 7.** Зверни увагу на те, як тобі спокійно і затишно знаходитись в цьому безпечному місці.

**Крок 8.** Повільно розплющ очі і відчуй себе тут і зараз радісним і безтурботним. Не поспішай одразу вставати.

Ти можеш повертатись у це місце в своїй уяві коли захочеш, аби знайти тут спокій і безпеку. Ця вправа допоможе тобі зменшити тривогу, впоратись з негативними емоціями.

## **61. Вправа «Легка медитація на прогулянці»**

**Мета:** медитація для тих, хто вважає, що це складна методика. Простий спосіб розслабитися, усунути стрес та тривогу.

**Частота застосування:** 1-2 рази на тиждень або частіше.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Вийди з приміщення та прогуляйся у найближчому парку або сквері протягом приблизно 30 хвилин. Постарайся усамітнитись від юрби людей і шуму машин. Відключи всі дзвінки та повідомлення у телефоні або взагалі залиши його вдома.

**Крок 2.** Вирівняй дихання та зроби повільні глибокі 10-15 циклів вдихів та видихів.

**Крок 3.** Зверни увагу, як прохолодне повітря проходить через носоглотку. Як воно наповнює твої легені.

**Крок 4.** Продовжуючи спокійно гуляти та дихати, постарайся почути спів кількох різних птахів чи дзинчання комах.

**Крок 5.** Тепер розпізнай аромати кількох квітів та дерев.

**Крок 6.** Відчуй тактильно поверхню кори дерев, води, листя, трави та інших рослин.

**Крок 7.** Якщо з'являються нав'язливі думки, не турбуйся. Нехай вони будуть як фонова музика, яка звучить у громадському транспорті, яку ти не помічаєш, продовжуючи займатися своїми справами.

Ця вправа навчить тебе базовим навичкам медитації, яка допоможе заспокоїти тривожність та стрес.

## **62. Вправа «Як не потрапити в тенета тривоги та стресу»**

**Мета:** усунути гнів, самоізоляцію, бездіяльність, шкідливі звички, конфлікти, самобичування.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Визнач тривожну думку, спогад чи почуття замість того, щоб уникати їх. Проскануй себе і визнач, де саме знаходиться біль або яка саме думка тебе мучить.

**Крок 2.** Тепер назви їх. Наприклад:

- Ось важкі спогади.

Або

– Ось головний біль від переживань.

Або

- Ось болючі спогади.

**Крок 3.** Тепер додай фразу "Я звертаю увагу". Наприклад:

- Я звертаю увагу на біль у грудях;  
або
- Я звертаю увагу на хворобливий спогад;  
або
- Я звертаю увагу на гнів.

**Крок 4.** Тепер, після того як ти назвав і звернув увагу на те, що тебе турбує, повністю сконцентруй свою увагу на ту справу, якою займаєшся зараз. На спілкування з рідними чи друзями, завдання по роботі чи навчанню.

**Крок 5.** Щоб ще більше відволіктися від тривоги та стресу, чим би ти не займався і де б ти не був, сконцентруйся на 5 почуттях:

- зір
- нюх
- слух
- дотику (дотик)
- смак (по можливості)

Наприклад: з'їсти фрукт, уважно звертаючи увагу на його форму, запах, смак, дотик, звук при відкушуванні.

**Примітка.**

Щоразу коли тривожні думки чи почуття намагатимуться зловити тебе у свої тенета:

- знайди та НАЗВИ тривожну думку
- зверни увагу на неї.
- перенаправ свою увагу на те, чим зайнятий наразі.
- включи 5 почуттів, щоб ще більше сконцентруватися на ТУТ і ЗАРАЗ.

Тренуйся щодня і скоро ти навчишся не потрапляти до тенет тривоги та стресу.

### **63. Вправа «Заземлення»**

**Мета:** зниження стресових ситуацій та емоційних штормів.  
Підвищення концентрації уваги.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Вибери тихе спокійне місце у приміщенні чи на природі.

**Крок 2.** Сядь зручно, заплющ очі і вирівняй дихання, зробив 5-10 повільних вдихів і видихів.

**Крок 3.** Не розплющуючи очей, розпізнай 3-4 звуки навколо себе: транспорт, музика, шум вітру, щебет птахів. Уважно послухай кожен із звуків.

**Крок 4.** Тепер влови кілька запахів довкола себе. Це можуть бути аромати квітів, опалого листя чи дерев. Уважно відчуй кожен запах.

**Крок 5.** Залишаючись із заплющеними очима, доторкнись пальцями до будь-якої поверхні навколо тебе: одяг, лавочка. Сконцентруйся на дотику кожної поверхні.

**Крок 6.** Розплющ очі, потягнись і з посмішкою зверни увагу на навколишнє оточення: людей, тварин і предмети, щоб включитися в світ навколо себе.

Вправа із заземлення допоможе тобі повертатися в момент "тут і зараз", замість тривожних думок про минуле та майбутнє. Допоможе включитися і концентруватися повністю на будь-якій справі і досягати результату, навіть якщо таке заняття нудне або дратівливе. Ця вправа, роблячи тебе більш уважним, покращує міжособистісні стосунки.

### **64. Вправа CogniDynamics «Усунення важких думок та почуттів»**

**Мета:** розпізнавати та усувати негативні думки та почуття.

**Частота застосування:** за потреби.



Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Коли з'являються болючі думки чи почуття, не відганяй їх, а навпаки, розпізнай і дозволь собі думати про них. Приклад розпізнання: "Ось важка думка про минуле". Приклад дозволу: «Я дозволяю собі думати про тяжку думку про минуле».

**Крок 2.** Заплющ очі і вирівняй дихання, зробивши 5-10 повільних циклів «вдих-видих».

**Крок 3.** Уяви, що важка думка чи почуття формується всередині твоїх грудей у вигляді темної кулястої хмари.

**Крок 4.** Тепер повільно вдихаючи, уяви, що в тебе через носоглотку надходить світле чисте повітря, яке, потрапляючи всередину, обволікає собою темну хмару негативу.

**Крок 5.** Тепер повільно видихаючи, уяви, що темна хмара, перемішавшись із чистим повітрям, виходить темним струмком з твого рота.

**Крок 6.** Вдихай світлу і видихай темну хмару доти, доки не очистиш у собі хмару негативу.

**Крок 7.** Якщо на тілі є больова точка, уяви, що вдихаєш світле повітря, а видихаєш темне, саме цією точкою.

Не хвилюйся, якщо спочатку буде складно уявляти світлу і темну енергію. Лише кілька разів дозволять навчитися тобі легко створювати такі образи у своїй уяві. Незабаром ти зможеш навчитися «вдихати» світле повітря всім тілом.

## **65. Вправа «Швидка допомога при сильному стресі»**

**Мета:** негайне полегшення при сильному стресі. Вправа ефективна, навіть коли стрес виник внаслідок травмуючих спогадів. Вміння швидко зосередити свою увагу на теперішньому моменті, завдяки чому відключитись від неприємних спогадів минулого.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** По бажанню встань, зручно сядь або ляж, тримай очі відкритими.

**Крок 2.** Озирнись навколо себе і знайди поглядом п'ять предметів, що бачиш поруч. Назви вголос ці речі, використовуй конкретні слова і ознаки, щоб описати те, що ти бачиш.

**Крок 3.** Потім прислухайся і виділи з навколишнього шуму чотири звуки, які ти чуєш поруч себе. Проговори вголос, які вони і використовуй якомога конкретніші слова, щоб охарактеризувати ці звуки. Наприклад, дитячі голоси, гул автомобілів, щебет птахів, цокання годинника тощо.

**Крок 4.** Переведи увагу і швидко знайди у своєму найближчому оточенні три речі, яких ти можеш торкнутися. Назви вголос, які вони на дотик, використовуючи конкретні слова і короткі характеристики.

**Крок 5.** Потім знайди дві речі у твоєму найближчому оточенні, які мають запах. Назви вголос що це за предмети, який запах ти відчуваєш.

**Крок 6.** Знайди у поруч з собою щось їстівне, що ти можеш скуштувати. Проговори вголос, що це таке.

**Крок 7.** Випий дуже маленькими ковтками стакан води, відзначаючи смак та температуру води, а також звуки ковтання.

**Крок 8.** Перемикни повністю свою увагу на якесь просте динамічне заняття. Наприклад: 20 хвилин любої фізичної активності. Легка зарядка чи пробіжка, боксування подушки та ін.

Тренуй перемикати повністю увагу зі стресу, на інші заняття і вже скоро ти навчишся не застрягати в негативі. Активні фізичні вправи допоможуть виробляти організму гормон радості - ендорфін, який допоможе тобі у вирішенні життєвих задач та бути більш впевненим у собі.

## **66. Вправа «Впоратись з панічною атакою»**

**Мета:** пережити паніку під час її нападів і в довгостроковій перспективі позбутися її.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Зрозуміти і прийняти.

Усвідом і скажи собі, що починається панічна атака і що з цим доведеться змиритись. Спеціально звертай увагу на сигнали та симптоми атаки, дозволь собі їх випробовувати, не опираючись їм. Як тільки ти помітиш, що борешся з панікою, перестань це робити.

**Крок 2.** Чекати і спостерігати.

Зазвичай панічна атака на якийсь час краде здатність розмірковувати, запам'ятовувати і концентруватися. Це викликає бажання чинити опір і уникнути атаки, що тільки може погіршити твій стан. Тому просто переключай емоційну бурю, спостерігаючи та аналізуючи свій стан, приймаючи його.

**Крок 3.** Не "біжи", а влаштуйся зручніше.

Знай, що закінчити панічну атаку – не твоя задача. Це станеться само собою, незалежно від тебе. Твоє завдання – влаштуватися зручніше та дихати животом. Для цього поклади одну руку на груди, а другу на живіт і при диханні стеж, щоб рука на грудях не рухалася, а рука на животі піднімалася. Так ти наповнюватимеш повітрям усю діафрагму, а не тільки її верх. Дихай так 5-10 хвилин, повільно вдихаючи на рахунок 1-2-3-4 і видихаючи на рахунок 1-2-3-4-5-6-7.

**Крок 4.** Повернися до своїх справ, які робив до атаки. Постарайся взаємодіяти з людьми та предметами навколо себе, як і у звичайний час.

Не намагайся змусити себе "не думати про це". Відзнач і приймай страшні думки, що приходять у твою голову. Нагадай собі, що переляк – цілком нормально та безпечно. Потім переключи свою увагу та енергію назад, на поточні справи. Нехай лякаючі думки приходять і йдуть, поки ти займаєшся своїми справами.

**Крок 5.** Якщо ти потрапив у стан ступору із затисканням м'язів та перериванням дихання, спробуй попрацювати над своєю м'язовою активністю та позою, щоб повернути відчуття контролю над своїм тілом. 5-10 хвилин зроби будь-які активні вправи:

- пострибай на місці, поприсідай чи віджимайся
- легка пробіжка підтюпцем
- піднімися сходами
- порухайся в танці.

Все це допоможе позбавитися частини адреналіну.

**Крок 6.** Іноді паніка начебто пішла, але знову накочує новою хвилею страху. Саме потім і потрібний крок «Повторити»: щоб нагадати, що це абсолютно нормально.

Це не дивно та не небезпечно. Просто повтори все спочатку.

**Крок 7.** На завершення вправи подумай над тим, що атака цього разу завершиться, як і в минулі рази, і вона проходить незалежно від твоєї реакції.

Твоє єдине завдання - влаштуватися зручніше і просто чекати, коли атака завершиться. Спостерігай за тим, що відбувається навколо та всередині тебе.

## **67. Вправа «Нахил вперед»**

**Мета:** повернути емоції під свій контроль

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Знайди спокійне місце. Стань впевнено розставивши ноги на ширині плечей.

**Крок 2.** Нахилися вперед, ніби намагаєшся доторкнутися до пальців ніг. Можна доторкнутися до них або просто тягнутися у їхній бік. При необхідності роби вправу сидячи.

**Крок 3.** Посидь так кілька хвилин роблячи повільні вдихи та видихи. Можеш заплющити очі.

**Крок 4.** Завершуючи вправу, не вставай різко. Піднімайся повільно. Потягнись.

Зазвичай це допомагає тілу почуватися трохи спокійніше.

## **68. Вправа «Обличчя та холод»**

**Мета:** коли потрібно швидко впоратись з емоціями

**Частота застосування:** за потреби.

**Увага!** не роби вправу, якщо маєш проблеми з низьким тиском. За необхідності проконсультуйся із лікарем.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Набери холодну воду в раковину чи таз.

**Крок 2.** Занур обличчя у воду і тримай його там так довго, на скільки зможеш затримати дихання.

**Крок 3.** Підними обличчя з води та вирівняй дихання.

**Крок 4.** Повтори процедуру 2-3 рази, щоразу затримуючи дихання.

Занурення ти можеш замінити бризканням в обличчя холодної води або прикладанням льоду, також затримуючи дихання.

## **69. Вправа «Рахуй своє дихання»**

**Мета:** повернути свої емоції під контроль та заспокоїтися.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Де б ти не знаходився, зосередь увагу на своєму диханні.

**Крок 2.** Вдихни повільно, в спокійному темпі, рахуючи в умі, скільки триває твій вдих. Приблизно 3-4 секунди.

**Крок 3.** Потім на видиху рахуй у тому ж темпі і переконайся, що видих трохи довший за вдих. Приблизно 5-7 секунд.

**Крок 4.** Дихай так протягом декількох хвилин або поки не відчуєш, що заспокоївся.

Намагайся вдихати нижньою частиною діафрагми, надуваючи живіт, а не грудну клітину. Роби цю вправу протягом дня якнайчастіше, і вже скоро ти навчишся заспокоюватися за допомогою дихання.

## **70. Вправа «Збільш частоту пульсу»**

**Увага!** При індивідуальній непереносимості проконсультуйтеся з лікарем.

**Мета:** керування емоціями

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Роби цю вправу, де б ти не знаходився - на роботі, навчанні, поза приміщенням чи вдома.

**Крок 2.** Зроби коротку швидку пробіжку. Або інтенсивні стрибки. Можеш пробігтися сходами вгору і вниз.

Не забувай про дихання і стеж за пульсом за допомогою електронного браслета або прикладаючи пальці до артерії.

**Крок 3.** Не зупиняйся і не сідай відразу після активних рухів. Пройди протягом 3-5 хвилин і вирівняй дихання.

Інтенсивні фізичні вправи активізують хімічні процеси у твоєму мозку та допоможуть керувати емоціями.

## **71. Вправа для заспокоєння «Негатив у трубопровід»**

**Мета:** швидко заспокоюватись під час стресу чи тривожності.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Піднеси долоні до теплої води, відчуй її температуру та зосередься на відчуттях у долонях. Подумай про те, що відчуваєш.

**Крок 2.** На повільному видиху уяви, як твої негативні, сумні чи тривожні думки пливуть у трубопровід разом з водою.

**Крок 3.** Тепер підстав руки під холодну воду. Що змінилося? Які відчуття?

**Крок 4.** Знов повернись до теплої води. І на спокійному видиху уяви, як залишки негативу змиваєш з рук у каналізацію.

**Крок 5.** Продовжуй дихати та змивати негатив з водою, доки не відчуєш, що стрес чи тривожність знизилися.

## **72. Вправа для заспокоєння «Дихання 4-7-8»**

**Мета:** заспокоїтись під час стресу чи тривожності

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Помісти язик на піднебіння, просто за передніми зубами (тримай язик там протягом усієї вправи).

**Крок 2.** Вдихни повільно через ніс на рахунок 1-2-3-4.

**Крок 3.** Затримай дихання до 7 секунд.

**Крок 4.** Видихай через рот на рахунок до 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби дуєш на свічку.

**Крок 5.** Повторюй, допоки не відчуєш спокій.

Використовуй цю вправу кожен раз, коли стрес або тривога намагаються оволодіти тобою.

## **73. Вправа «Таймер Тривожності»**

**Мета:** не уникати, а опрацюувати тривожність, страх, слабкість, відчуття жалю до себе, самозвинувачення, образу тощо.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Підготуй таймер на 5-10-15 хвилин. Наприклад, у смартфоні. Розмістись в зручному місці, де ти можеш побути наодинці зі своїми думками.

**Крок 2.** Придумай просту дію, яку ти зробиш відразу після зупинки таймера тривожності. Щось дуже просте. Наприклад, прогулянка на вулиці чи миття посуду.

**Крок 3.** З моменту старту таймеру Тривожності дозволь собі поринути у будь-які емоції, яких зазвичай намагаєшся уникнути і соромишся: тривога, страх, відчуття жалю до себе, самозвинувачення, образу,

безсилля тощо. Що завгодно. Будь-які емоції можуть наповнювати тобі протягом запланованої години.

**Крок 4.** Під час цього процесу ти не дорікаєш собі за ці емоції та переживання, не критикуєш, не уникаєш їх. Дозволяєш їм бути та спостерігаєш за ними як спостерігач.

**Крок 5.** Як тільки почуєш дзвінок таймера, йди виконувати заплановану справу.

Це вправа навчить тебе не уникати, а якісно усувати негативні емоції та думки.

## **74. Вправа «Транспорт для негативних думок»**

**Мета:** усувати стрес та тривожність.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Кожного разу, коли відчуваєш стрес та тривожність, задай собі питання: “Про що я зараз думаю?”

**Крок 2.** Як тільки помітиш думки, що викликають у тебе стрес та тривогу, назви їх: “У мене є думки, що...”.  
Наприклад: “У мене є думки, що я втрачу роботу й не зможу знайти нову”.

**Крок 3.** Закрий очі та уяви автобус, таксі чи тролейбус. Він підїжджає до зупинки, але ти не сідаєш в нього, а кажеш собі: “Це не мій автобус”, проте садиш в нього негативну думку. І далі спостерігаєш, як транспорт їде далі.

**Крок 4.** Перемкни свою увагу на щось приємне, корисне чи важливе для тебе “тут і тепер”.

Кожного разу, як думки повертаються, повторюй їх посадку на транспорт та спостерігай, як вони їдуть від тебе. А також перемикай свою увагу на щось приємне чи корисне.



## **75. Вправа «Усунення неприємних відчуттів у тілі»**

**Мета:** Усувати неприємні відчуття та зажими у тілі через стрес.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Зручно сядь або ляж.

**Крок 2.** Зроби 5-10 глибоких, спокійних вдихів та видихів, щоб розслабитися. Кожен дихальний рух буде тебе ще більше заспокоювати.

**Крок 3.** Вдихни та, затримуючи дихання, напруж м'язи стоп на 3-4 секунди. Потім видихни, розслаблюючи м'язи стоп.

**Крок 4.** Вдихни та, затримуючи дихання, напруж литкові м'язи на 3-4 секунди. Потім видихни, розслаблюючи литкові м'язи.

**Крок 5.** Вдихни та, затримуючи дихання, напруж м'язи стегон та таза на 3-4 секунди. Потім видихни, розслаблюючи ці м'язи.

**Крок 6.** Вдихни та, затримуючи дихання, напруж м'язи живота та попереку на 3-4 секунди. Потім видихни, розслаблюючи ці м'язи.

**Крок 7.** Вдихни та, затримуючи дихання, напруж м'язи грудей та грудного відділу спини на 3-4 секунди. Потім видихни, розслаблюючи ці м'язи.

**Крок 8.** Вдихни та, затримуючи дихання, напруж усі м'язи рук та пальців на 3-4 секунди. Потім видихни, розслаблюючи ці м'язи.

**Крок 9.** Вдихни та, затримуючи дихання, напруж м'язи шиї та підборіддя на 3-4 секунди. Потім видихни, розслаблюючи ці м'язи.

**Крок 10.** Вдихни та, затримуючи дихання, напруж усі м'язи обличчя та голови на 3-4 секунди. Сильно затисни щелепи і заплющ очі. Потім видихни, розслаблюючи ці м'язи.

Роби цю вправу кожен раз, як відчуваєш затискання м'язів від стресу. Ти навчишся виявляти окремі затиснуті м'язи і розслабляти їх, якщо вони не знаходився.

## **76. Вправа «Радіо «Негативні думки»»**

**Мета:** дистанціювання від некорисних, негативних, нав'язливих думок.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Коли ти відчуваєш, що настрій погіршується і негативні думки ось-ось накриють тебе, скажи їм: "Агов, це ти, радіо «Негативних думок»"?

**Крок 2.** Викажи цьому уявному радіо, що ти його ігноруєш: «Іди геть, я тебе не слухаю». Якщо важко уявити, що ти його не слухаєш зовсім, залиши його звучання начебто фоном.

**Крок 3.** Повернися до "тут і тепер". Зосередся на чомусь корисному, приємному або важливому. Сконцентруйся на справі чи хоббі повністю. Можеш використовувати таймер на 20-30 хвилин для повної концентрації на одній справі.

Ця техніка може не спрацьовувати одразу, але ти не зупиняйся.

Кожен раз, коли з

«Радіо «Негативних думок»». Також, якщо окрім думок приходять ще негативні візуальні образи, ти можеш уявляти, що вимикаєш неприємний ТВ-канал.

'являються на

## **77. Вправа «Найпростіша медитація на прогулянці»**

**Мета:** бути тут і зараз, не шкодуючи за минулим і не турбуючись про майбутнє.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Вийди з приміщення на 20-30 хвилинну прогулянку чи легку пробіжку. Вирівняй дихання. Дихай глибоко і повільно.

**Крок 2.** Рухаючись ходьбою чи бігом, задій свої почуття. Відчуй дотик стоп до поверхні дороги.

**Крок 3.** Тепер прислухайся та розпізнай 3-5 звуків навколо себе: спів птахів, шум вітру, звук власного дихання та кроків.

**Крок 4.** Потім відчуй запахи, що оточують тебе на вулиці.

**Крок 5.** Тепер зверни увагу на 3-5 предметів. Намагайся знайти очима автомобілі незвичайних марок або забарвлень, людей у яскравому одязі, дерева або квіти, з забарвленням, що відрізняється від інших рослин, хмари.

Намагайся не пропустити жодного відчуття та сконцентруватися на них під час прогулянки.

Таку свідому медитацію можна виконувати практично під час будь-якого заняття. Наприклад, під час прийому їжі та купання.

## **78. Вправа «Найпростіша медитація - купання»**

**Мета:** бути тут і зараз, не шкодуючи за минулим і не турбуючись про майбутнє.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Налаштуйте приємну температуру води в душі або у ванній, щоб насолодитися водною процедурою.

**Крок 2.** Дотик. Приймаючи душ або ванну, зверни увагу на температуру води. Відчуй дотик води з різними ділянками тіла. Можеш заплющити очі і тоді відчуй, як струмінь води стікає по тілу.

**Крок 3.** Нюх. Тепер відчуй аромати миючих засобів. Зосередься на розпізнаванні різних запахів.

**Шаг 4.** Слух. Потім сконцентруй увагу на шумі води та інших звуках.

**Крок 5.** Зір. Зверни увагу на те, як ллється вода з крана або лійки, спотворюються обриси предметів у воді

Не кваплячись, усвідомлено насолоджуючись, задій усі види почуттів під час прийняття водних процедур. Концентруй увагу по кілька хвилин на кожне почуття та переходь поступово від одного до іншого.

## **79. Вправа «Позитивні емоції та почуття»**

**Мета:** концентрація на позитивних думках, які заміщають негативні емоції.

**Частота застосування:** за потреби.

Кроки виконання вправи:

**Крок 1.** Насолода. Згадай, що зазвичай приносить тобі задоволення. Це може бути музика чи перегляд фільму.

**Крок 2.** Радість. Згадай радісну подію останнім часом. Зустріч з другом, приємна новина чи захід.

**Крок 3.** Гордість. Що викликало почуття гордості за себе чи близьку людину? Досягнення, хай навіть незначне.

**Крок 4.** Розчулення. Що викликало в тебе розчулення? Вид дитини або домашнього вихованця.

**Крок 5.** Повага. Наприклад, до батьків або до знайомої особи, яку ти поважаєш.

**Крок 6.** Вдячність. До близької людині, природи або навіть до незнайомої особи, яка була привітна сьогодні до тебе.

**Крок 7.** Любов. До рідної людини.

**Крок 8.** Симпатія. Подумай про того, хто тобі симпатичний.

**Крок 9.** Задоволеність собою. Подумай про власні досягнення, хай навіть зовсім незначні.

**Крок 10.** Заплануй приємну діяльність чи спілкування з пунктів цієї вправи. Зроби її одразу, не відкладаючи на потім.

Доведено, що наповнюючи себе позитивними думками та емоціями, тим самим ми залишаємо менше місця для негативного мислення. Концентрація на позитивних емоціях та почуттях підвищує впевненість у собі та покращує мотивацію.

## **Про нас:**

Команда HarryMind за підтримки компаній [SATELIT.ua](http://SATELIT.ua) та [BESTTEST.com.ua](http://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. 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, стресу, тривожності, психологічного вигорання, нав'язливі думки, порушення сну.

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

## **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 випробуванним 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.**