

1. ЕСЛИ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Практика. Обними себя крепко, положив ладони на плечи. Подержи 3-5 минут. Объяснение. Активирует выработку окситоцина («гормона объятий») и снижает кортизол. Тело получает сигнал безопасности.

2. ЕСЛИ УСТАЛ И НЕ МОЖЕШЬ ОТДОХНУТЬ

Практика. Ляг на пол без подушки. Руки и ноги раскинь в стороны. Лежи 10 минут.

Объяснение. Снимает статическое напряжение с мышц, выравнивает позвоночник, дает сигнал мозгу: «опасности нет, можно расслабиться».

3. ЕСЛИ В ГОЛОВЕ «ВИХРЬ» МЫСЛЕЙ

Практика. Смотри вдаль, сфокусировав взгляд на кончике носа 1-2 минуты.

Объяснение. Перегружает зрительный нерв, заставляя мозг переключиться с внутреннего диалога на внешнюю фокусировку.

4. ЕСЛИ СЕРДЦЕ ВЫПРЫГИВАЕТ ОТ ТРЕВОГИ

Практика. Найди пульс на запястье. Синхронизируй с ним дыхание: 4 удара – вдох, 4 – задержка, 4 – выдох.

Объяснение. Ритмичное дыхание синхронизирует работу сердца и блуждающего нерва, включая парасимпатическую систему («успокойся и переваривай»).

5. ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ ВИНУ ИЛИ СТЫД

Практика. Поставь обе стопы без обуви плотно на пол. Постоить так 3 минуты, ощущая каждый сантиметр стопы.

Объяснение. Заземление через стопы снижает активность миндалевидного тела (центра страха) и возвращает ощущение «имею право быть здесь».

6. ЕСЛИ ГОТОВ ВЗОРВАТЬСЯ ОТ ЗЛОСТИ

Практика. Сожми кулаки изо всех сил на 10 секунд, затем резко сбрось напряжение.

Повтори 3 раза.

Объяснение. Дает физический выход мышечному напряжению, которое создает агрессия, перенаправляя энергию и предотвращая неконтролируемый выплеск.

7. ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ
ПУСТОТУ И ОТЧУЖДЕНИЕ
Практика. Медленно проводи
ладонью от ключиц до низа
живота, слегка надавливая.
Объяснение. Тактильная
стимуляция центральной
линии тела активирует
срединный нерв и помогает
«вернуться в себя», ощутить
границы.

8. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

Практика. Закрой глаза.
Мысленно представь один
вариант и проследи, не
отклонилось ли твое тело
вперед или назад.

Объяснение. Телесный
интеллект часто знает верный
путь. Наклон вперед – «да»,
назад – «нет». Это реакция
вегетативной нервной системы.

9. ЕСЛИ ТЕРЯЕШЬ СВЯЗЬ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Практика. Найди и назови про себя 5 предметов одного цвета, 4 разных звука, 3 тактильных ощущения.

Объяснение. Подключает разные сенсорные каналы, заставляя мозг заново «картографировать» реальность и возвращая ощущение «здесь и сейчас».

10. ЕСЛИ НУЖНО ВЕРНУТЬСЯ В «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Практика. Прикуси кончик языка (легко). Сфокусируйся на этом ощущении 1-2 минуты.

Объяснение. Легкая боль – мощный якорь, возвращающий в настоящее. Это триггер для островковой доли мозга, отвечающей за осознание тела.