



## Відскочити назад від стресу Набір інструментів

Не кожен інструмент працює для кожної людини (або для будь-якого випадку), тому ідея полягає в тому, щоб спробувати їх і побачити, що працює для вас. Використовуйте їх, коли ви не відчуваєте тривоги та стресу, тож ви зможете краще використовувати їх, коли є.

### 4-7-8 ТЕХНІКА ДИХАННЯ

Вдихніть протягом 4 секунд

Затримайтеся на 7 секунд

Видихніть протягом 8 секунд

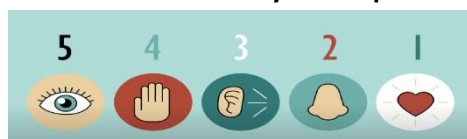
Зверніть увагу хоча б на одну емоцію, яку ви зараз відчуваєте. Поділіться цим почуттям з кимось, кому довіряєте.



### ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА

- Схрестіть руки на грудях або плечах.
- По черзі постукуйте руками в ритмічній послідовності вправо/вліво.
- Дихайте і помічайте будь-які відчуття тіла.
- Зробіть паузу, зверніть увагу на те, що ви відчуваєте. Продовжуйте більше раундів, доки не відчуєте, що тривога зменшиться.

### Заземлення в тут і тепер



- 5 речей, які ви можете побачити прямо зараз
- 4 речі, до яких можна доторкнутися прямо зараз
- 3 речі, які ви можете почути прямо зараз
- 2 речі, які ви можете понюхати прямо зараз
- 1 емоція, яку ви зараз відчуваєте

### Використовуйте свою уяву



- Перейдіть до свого улюбленого місця у своїй уяві.
- Що ви робите?
- З ким ви?
- Що ви бачите? Які кольори?
- Що ви чуєте?
- Які запахи відчуваєте? смаки?
- Що ви відчуваєте своїм тілом?
- Як ви почуваетесь в цьому місці?

### ВСТАНЬ І РУХАЙСЯ!!!



- Вирушайте гуляти на природу.
- Танцюйте! Співайте! Катайтеся на велосипеді!
- Встаньте і потрясіть руками, ногами, головою, тілом.
- Зробіть руханку.
- Марш на місці.
- Плесніть холодною водою на обличчя.

### Будьте креативними: спробуйте



Спробуйте щось створити: рукоділля, розфарбовування та малювання переносить нас у наше тіло та в момент.

- Дозвольте перу подорожувати по сторінці, не замислюючись, і з'єднайте його з початковою точкою.
- Потім заповніть фігури кольорами, візерунками або словами.