

П'ять технік для зняття емоційного напруження за 5 хвилин.

Коли емоції переповнюють, важливо знайти спосіб швидко заспокоїтися. 5 простих, але дієвих технік, які допоможуть вам відновити баланс лише за кілька хвилин:

1. Дихання «4-7-8»

Закрийте очі, зробіть вдих носом на 4 рахунки, затримайте дихання на 7 рахунків і повільно видихайте ротом на 8 рахунків. Повторіть 3-5 разів, щоб заспокоїти нервову систему.

2. «Заземлення» через 5 почуттів

Назвіть:

*5 речей, які ви бачите,
4 речі, які ви можете відчутти дотиком,
3 звуки, які чуєте,
2 запахи, які можете розпізнати,
1 смак (можна уявити).*

Ця техніка допоможе повернутися в «тут і зараз».

3. Швидке розслаблення тіла

Сядьте зручно, напружте кожну групу м'язів (починаючи з пальців ніг) на 5 секунд, а потім розслабте їх. Пройдіть усе тіло, щоб зняти фізичне напруження.

4. Письмовий «емоційний виплеск»

Візьміть папір і напишіть усе, що хвилює, без цензури. Після цього порвіть аркуш — це символічно допоможе "випустити" напругу.

5. Ароматерапія чи улюблений запах

Використовуйте ефірну олію лаванди, м'яти чи цитрусових. Якщо їх немає, понюхайте улюблений крем або напій — запахи впливають на наш емоційний стан.

✨Пам'ятайте: емоційна напруга — це сигнал, що вашій психіці потрібен перепочинок. Дбайте про себе щодня, навіть якщо це лише 5 хвилин.