

## 5-СТЪПКИ ЗА САМОРЕГУЛАЦИЯ НА ТРЕВОЖНОСТТА И ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО



### 1. ДВЕТЕ СТРАНИ НА ГЛАВАТА

Поставете ръцете си от двете страни на главата. Помислете за това как създавате граници за мислите си.

Създавате стените на съд, който побира вашите мисли. Усетете усещанията между ръцете си.



### 2. ЧЕЛО — ЗАДНА ЧАСТ НА ГЛАВАТА

Поставете едната ръка на челото си, а другата — на тила. Усетете контейнера за вашите мисли. Усетете усещанията в ръцете и в главата си.



### 3. ЧЕЛО — СЪРЦЕ

Поставете едната ръка на челото, а другата — върху сърцето си. Опитайте се да усетите усещанията в ръцете си. След това обърнете внимание на усещанията в тялото си на местата, където са разположени ръцете ви.



### 4. СЪРЦЕ — КОРЕМ

Поставете едната ръка върху сърцето си, а другата — върху корема. Опитайте се да усетите усещанията в ръцете си. След това обърнете внимание на усещанията в тялото, където са ръцете ви.



### 5. СЛЪНЧЕВ СПЛИТ — ОСНОВА НА ГЛАВАТА

Поставете едната ръка върху слънчевия си сплит — точката над стомаха и точно под ребрата — а другата ръка върху основата на главата си.

Опитайте се да усетите естествено вълнообразно движение на подкрепа и саморегулация между основата на главата и корема. Усетете усещанията в ръцете и тялото си.



### 6. САМОПРЕГРЪДКА

Поставете дясната си ръка в лявата мишница, близо до сърцето. След това сложете лявата си ръка върху дясното рамо и плътно го обхванете с пръсти. Дишайте бавно. Можете да затворите очи си, ако желаете или да ги оставите отворени. И позволете на вътрешния си глас да изрече думи на утвърждение за безусловна любов, подкрепа и приемане.

