

КАК ДА РАБОТИТЕ ПЪЛНОЦЕННО С ТАЗИ СТРАНИЦА С РЕСУРСИ

Преди да започнем, ето няколко съвета, които ще ви помогнат да използвате тази страница пълноценно, докато поемате по пътя на изцелението.

Грижа за себе си (Self-Care)

Изцелението изисква нежна грижа към себе си. Когато стане трудно, понякога е достатъчно само това да забавите темпото, да усетите тялото си, да се огледате и върнете в настоящия момент.

Може да се наложи да прекъснете дадена практика, да потърсите приятел за подкрепа, да поплачете, да се раздвижите или прегърнете. Ако имате нужда – пишете ми или споделете в групата.

Няма „правилен“ или „грешен“ начин да преминете през този процес – всичко, което се появи, е част от естествения път към вътрешен мир. Изцелението се случва във връзка – не е нужно да се справяте сами.

Всяка практика е покана. Уважавайте уникалността на своето тяло и преживявания. Тези упражнения започват от тялото („отдолу нагоре“) и ще ви помогнат да развиете внимание, самоосъзнаване, саморегулация и свързване с друг човек.

Създайте подходящо време и пространство за практика

Постоянството е от ключово значение, когато започваме нова практика. Помислете – кое време от деня е най-подходящо за вас? Предпочитате ли сутрините или вечерите? Къде бихте искали да се намирате, когато работите с упражненията?



Бъдете реалисти относно възможните предизвикателства, които могат да попречат на ангажимента ви. Например, ако лесно се разсейвате от телефона си, можете ли да го оставите в друга стая? Ако сте родител, бихте ли могли да помолите някого да поеме грижата за децата за кратко, за да имате време за себе си?

Започнете с малки стъпки

Започването на нещо ново често изглежда обезсърчаващо – като да стоиш в подножието на висока планина. В такива моменти се съсредоточете върху една малка крачка, която можете да направите още днес.

Препоръчително е да отделяте между 15 и 20 минути дневно за работа с тези практики, но ако пет минути е времето, което можете да отделите сега – започнете оттам. Уважавайте своя ритъм. И винаги, когато направите усилие, дори и то да е малко, си дайте признание.

Следвайте интуицията си

Можете да започнете, като изпълнявате практиките в последователност – от началото до края. След това – позволете си да се водите от вътрешния си усет. Някои упражнения ще ви се сторят по-достъпни от други – и това е напълно нормално. Можете да пропуснете някои практики, ако в момента ви се струват твърде трудни. Целта на тази страница е да ви осигури достъп до вътрешни ресурси и с времето ще изградите капацитет да се справяте с все по-големи предизвикателства.



Работете с партньор

Ако е възможно, намерете приятел или близък човек, с когото да споделяте опита си. Това може да бъде изключително полезно, тъй като според поливагалната теория социалната връзка е основен компонент на изцелението. Уговорете си редовен ритъм на общуване – например чрез съобщения или кратки разговори веднъж седмично. Ако условията позволяват, правете упражненията заедно.

Използвайте дневник, за да проследявате напредъка си
Промяната често е бавна и трудно забележима в момента. Но с времето дори и най-малките стъпки се натрупват. Когато записвате преживяванията си, ще можете да се върнете назад и да проследите как сте се променили, докато сте работили с тези практики.

Работете с психотерапевт

Терапевтът може да бъде ценен съюзник в процеса, като ви помага да се справите с трудни или уязвими чувства, които могат да се появят. Ако е възможно, потърсете специалист, който работи с травма, ориентира се към телесни процеси и познава поливагалната теория. Все пак най-важното е да се чувствате в безопасност, разбрани и приети такива, каквито сте.

Поставете свое намерение:

Какво е вашето лично намерение, когато започвате работа с тази страница с ресурси?

Какво бихте искали да извлечете от този процес?

Кои са най-големите ви надежди?

Запишете няколко цели, които бихте искали да постигнете чрез тази работа.

