

САМОПРЕГРЪДКА/ SELF HUG



Стъпка 1: Намери удобна позиция: Седни или остани изправен в отпусната позиция на тялото, като подsigуриш тялото си да се чувства подкрепено.

Стъпка 2: Увий ръцете си около тялото си.
Кръстосай ръцете си пред гърдите или около раменете, като си дадеш плътна, но същешременно нежна прегръдка.

Стъпка 3: Приложи нежен натиск, Приложи нежен натиск за да активираш рецепторите си за натиск позволявайки на тялото си да усети комфортно усещане.

Стъпка 4: Поеми бавен, дълбок дъх
Вдишай бавно през носа, задръж въздуха за момент и бавно издишай през устата, за да подобриш отпускането.

Стъпка 5: Люлей се леко (по желание)
Малките движения на полюляване могат да успокоят нервната система и да задълбочат усещането за покой.

Стъпка 6: Остани в прегръдката докато усетиш промяна в състоянието в тялото като омекване и отпускане на напрежението или забавено дишане.

