

Состояние тревожности

Я люблю к тревожности подходить сначала через тело и окружение и затем переходить к внутренней работе. Хотя, если честно, часто эти процессы идут параллельно. И скорее эту цель совместной работы я и преследую.

1. Проводим ревизию

Оцени, насколько комфортно тебе там, где ты находишься. Не бойся избавляться от чего-то, а в особенности от того, что вызывает дискомфорт или просто "мозолит глаз".

Окружи себя только тем, что доставляет радость.

Даже в мелочах. Пей утренний чай/кофе из красивой чашки, отдай джинсы, которые не по размеру другу или родственнику (может они вгоняют тебя в чувство вины?), раздай книги, которые ты никогда не собирался/лась читать, продай сувениры, которые вообще не вписываются в твой интерьер или в твое настроение. Их подарили - и это здорово. Но твой комфорт гораздо ценнее угасших воспоминаний. Проведи генеральную уборку всего помещения. Сделай это в свободный от дел день, с музыкой или чем-то другим приятным на фоне. Проведи чистку социальных сетей - отпишись от тех, кто вызывает дискомфорт и суёт свою жизнь тебе в лицо :)

Облегчение и свобода станут твоей наградой.

Что бы ты с легкостью выкинул/а прямо сейчас?

Какая твоя идеальная обстановка? Детали очень важны!

instagram: @g.psyy



2. Тело

Давно ты чувствовал/а свои мышцы? Их приятное растяжение или легкий тонус? Как часто ты уделяешь ему время?

Дай ему возможность проявить себя в физической активности. Подбери тот вид тренировок, который комфортен и приятен тебе, к которому ты будешь возвращаться каждый день. С удовольствием вставать на коврик или идти на пробежку.

Погуляй в обед или перед сном. Но самое важное - чувствовать все мышцы, их работу и приятную усталость после нагрузки. Пусть это будет медленно и недолго, но осознанно.

Не забывай насыщать себя кислородом

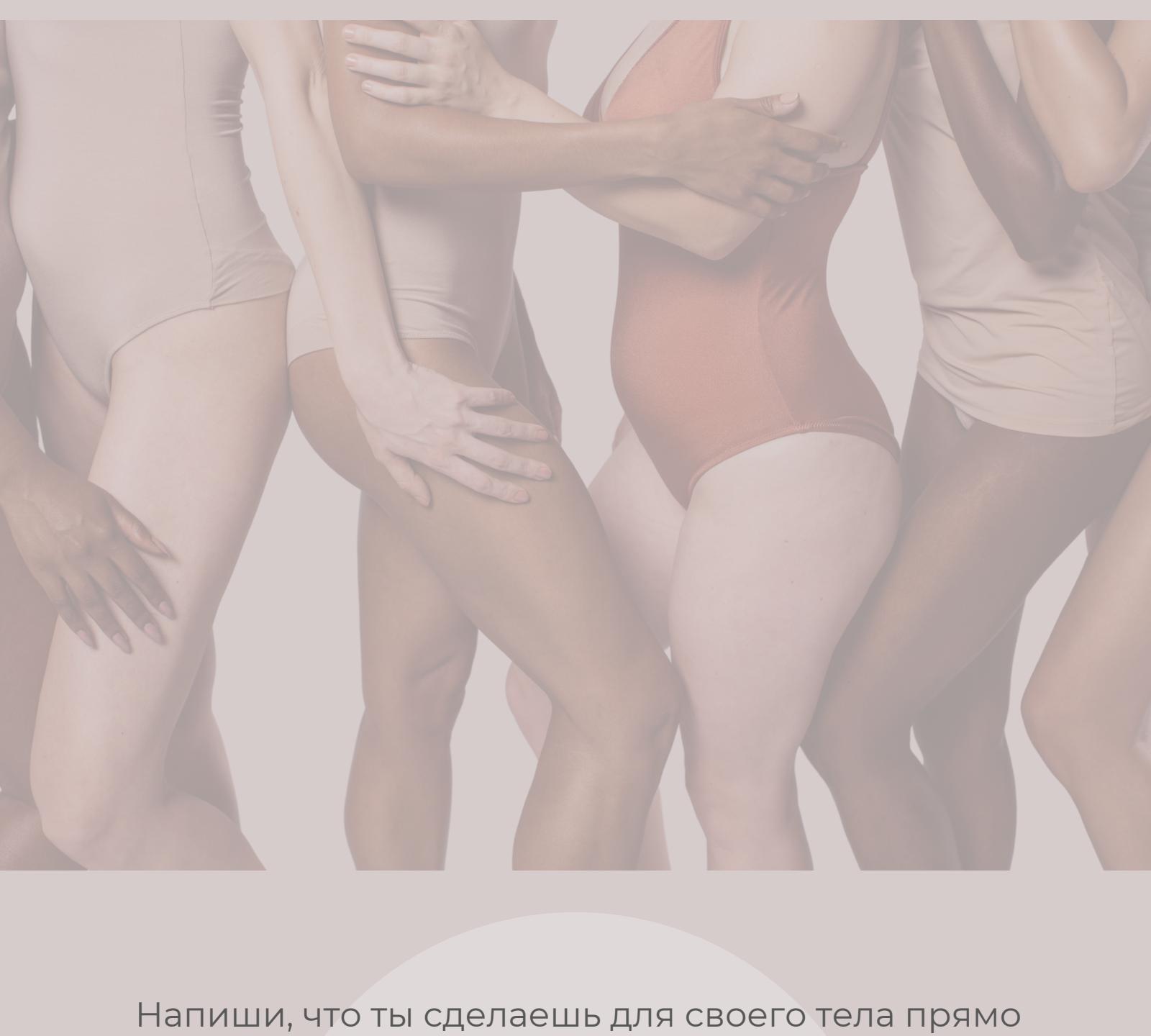
(найдешь его на улице)).

А после душа попробуй сделать легкий массаж,

не упуская ни одной части тела (ага;)). Где напряжено? В шее? В плечах? Может в области

скул? Или в пояснице? Позаботься об этих

местах.



Напиши, что ты сделаешь для своего тела прямо сегодня? Две вещи.

1. _____

2. _____

А что будешь делать каждый день? Только реальные и посильные вещи!

3. Переживания

Тревога - состояние максимально оторванное от момента "здесь и сейчас". Мысли находятся где угодно - и чаще в прогнозируемом страхом будущем. Оно еще не наступило, но уже воздействует.

Найдите время и место. Это очень важно делать в одиночестве и в благоприятной обстановке.

Подумай над тем, какие у тебя требования к себе? Вспомни все, что приходит в голову, а заодно все детские "будь хорошим", "учись на отлично", "не подводи меня" и далее по списку.

Это можно и нужно делать в несколько подходов.

Ты удовлетворяешь эти требования? Тебе комфортно с ними? Как ты себя в них ощущаешь? Насколько они твои?

А что ты ожидаешь от других? Расстраиваешься, когда поведение других не соответствует твоим представлениям?

Что ты не любишь в себе? Почему? Ругаешь ли ты себя за это?

А что любишь? Поощряешь ли ты в себе те качества, которые любишь?

Перейдем к страхам. Были ли в твоей жизни ситуации неопределенности, которые вызвали тревогу и страх?

Может случился максимально неприятный и неожиданный опыт, к которому ты не был/а готов?

Когда тебе было максимально некомфортно?

Что было вокруг? Как ты справился/лась с ситуацией? Ощущаешь ли ты тревогу вспоминая этот опыт?

Дай себе время осмыслить, погрузиться, прожить, прочувствовать. Это требует определенной концентрации и произойдет не сразу. Одному это порой делать непросто - обратись за поддержкой к специалисту или просто к другу, которому можешь такое доверить.

Тревога - это нормально. Это говорит о том, что ты чувствуешь этот мир на более тонком уровне и способен/на на искреннее сопереживание. Но я понимаю, как бывает некомфортно находиться в этом состоянии. Очень важно уметь замедляться, "заземляться", говорить себе "стоп" в моменты, когда напряжение набирает обороты.



4. Сделай для себя

В периоды тревожности я часто начинаю читать книги. При чем я стараюсь выбирать те, где герой описывает свои чувства и переживания, но не в той степени усталости от предложений, как это делает прекрасный и все же любимый Лев Толстой. То, что закончится хорошо и будет менее наполнено трагизмом и унынием - всегда хороший вариант. Это может быть супер банальная история о любви. И дело здесь не в том, чтобы сбежать от реальности, а просто открыть ее заново глазами небольшого мечтателя)

Вместо книг можно и выбрать серию фильмов (сериалов) легких на сюжет и красивых для глаз.

Какая твоя любимая книга? Какой герой тебя вдохновляет? Чем?

Почаще задавай себе вопросы из разряда: а что я чувствую сейчас? Что вижу? Что меня окружает? Что цепляет и нравится мне прямо сейчас? Соотносись с собой в моменте как можно чаще. Обрати внимание на свои ежедневные ритуалы и то, что ты видишь каждый день.

Придумай себе свою медитацию. Мне сложно сидеть на коврике или просто в кресле и ни о чем не думать. Но я могу словить подобное состояние, когда укладываю ребенка спать в затемненной комнате, напевая ей колыбельную. Я хожу, держа ее на руках, размеренным шагом и мое внимание сосредоточено на голосе и спокойствии. А как бы выглядела твоя ежедневная медитация?

Заведи себе красивый дневник для
своих мыслей и переживаний.
Рассказывай чаще и больше.
Погружайся в себя. Это самое
интересное путешествие, ведь оно на
всю жизнь))

И помни, что унывать, тревожиться,
беспокоиться, злиться, раздражаться,
как и любить, восхищаться, радоваться
- нормально. И каждой эмоции нужно
дать возможность быть прожитой.

Обнимаю!

