

Простые способы самоподдержки

Гнев или агрессия



- сделать зарядку, пойти на пробежку
- бить подушку
- кричать в безопасном месте
- танцевать
- рвать бумагу на мелкие кусочки

Страх или тревога



- медленно пить холодную воду
- равномерное дыхание (4 секунды вдох, 4 — выдох)
- послушать звуки китов, воды, дождя или леса
- закрасить полностью белый лист ручкой или карандашом
- поиграйте в монотонную игру на телефоне

Желание контролировать



- сделать уборку
- упорядочить предметы (специи, документы, канцелярию и т.п.)
- пересадить растения
- напрягать и расслаблять разные мышцы

Стыд или вина



- напомнить себе, что у любого поведения есть причины (а не потому что вы плохая)
- посмотреть любимый фильм или сериал
- послушать любимый альбом
- написать письмо тем, перед кем стыдно, и порвать его
- нарисовать стыд или вину

Грусть или тоска

- укутаться в одеяло
- остаться наедине с животным
- разрешить себе поплакать или поспать
- сделать себе массаж
- послушать приятную музыку
- принять теплую ванную
- лечь в позу “эмбриона”
- дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха

