**52 ПРАКТИКи ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ВІД СВІТЛАНИ РОЙЗ**

**1. Крокуючи (вулицею, сходами), промовляти «Щастя», «Щастя» (або «Радість», «Спокій»)**

«Медитація під час ходи — це не лише ввімкнення „каналу рухів“ і уважності до своєї тілесності. Будь-яка рухова активність стимулює вироблення нейрогормону дофаміну. Ми усвідомлено фокусуємо увагу на тому, що бажаємо чіткіше вирізнити або посилити у власному житті. Кажучи „щастя, щастя, щастя“, ми даємо сигнал підсвідомості: я рухаюся до щастя. Тож те, що становить наше персональне щастя, буде відчуватися дедалі виразніше», — запевняє психолог.

**2. Повільно випити філіжанку чаю/кави/какао**

«Люди часто поспішають, фокусуючи увагу на результаті й упускаючи важливі ресурси, які дають процеси. Уповільніться, відчуйте смак, аромат, дозвольте собі 2-3-4-5 хвилин контакту з собою і з „об’єктом“, який „лише для себе“. Це допоможе відчути наповнення й радість, посилити чутливість та уважність».

* Світлана зауважує, що коли ми їмо-п’ємо повільніше, то не тільки робимо внесок у свою «тілесність», а ще й у самооцінку, адже дозволяємо щось «взяти» собі. Тож повільне чаювання може виявитися «побаченням із собою».

**3. Позіхнути широко, як крокодил, розкриваючи рот і видаючи звук «А-а-а!»**

Психолог пояснює: «Ця практика — одна з базових у роботі зі стресом. У багатьох людей проявлений щелепний затиск (щось роблять, „зціпивши зуби“, не дозволяють собі вимовити важливе). У кінезіології ця вправа використовується як „енергетизатор“, а в різних напрямах тілесної психотерапії — як спосіб зняття напруги».

**4. Поаплодувати комусь або собі за будь-який успіх або знахідку**

«Святкування перемоги, дозвіл визнати чи прийняти власну успішність — важлива навичка. Люди більше схильні недооцінювати свою роботу або внески, ніж відзначати їх. А дофаміновій системі людини необхідно святкувати навіть найменші свої досягнення. І само собою тілесна дія — плескання в долоні — це ресурс».

**5. Обійняти (співробітника, дитину, чоловіка/дружину, кота)**

«Щоразу, коли нас обіймають або ми когось обіймаємо, ми повертаємо собі відчуття своїх кордонів. Повертаємо стан „цвінь-цвірінь, я в хатці“. Обійми — якщо вони для нас прийнятні, пов’язані з близькістю, загальною задоволеністю життям, зі станом щасливості. (Зараз ми обмежені в обіймах, але навіть спогади та уявляння будуть ресурсними»«, — запевняє Світлана.

**6. Визирнути у вікно (знайти 5 ознак осені/зими/весни/літа — пори року, яка зараз триває)**

За допомогою цієї простої практики ми перефокусовуємо увагу з внутрішнього на зовнішній простір. Цей процес допоможе заспокоїтися, знизити інтенсивність хвилювань і, водночас, повернути контакт із теперішнім моментом.

**7. Пригадати 5 речей, яким вдячні у житті**

«Подяка — це ознака сильних і впевнених людей. Подяка — це можливість зберегти баланс внесків. Щоразу, коли ми дякуємо собі, іншим, життю, гормональна система відгукується підвищенням рівня дофаміну, серотоніну, окситоцину. Це робить життя більш радісним і безпечним».

* Психолог радить, згадуючи ці речі, загинати пальці. Адже в такому випадку ми на рівні тіла самі собі даємо сигнал: це моє, «це» — в моїх руках.

**8. Упродовж дня, час від часу заплющувати очі та намагатися вирізнити 4 звуки**

«Цією практикою ви „перемикаєте канал“ сприйняття. За сприйняття вербальних і невербальних сигналів відповідають різні ділянки мозку. Коли „вимикається“ зоровий канал, активізуються, буквально — „прочищаються“ — інші. Ця практика — як маленька медитація. Вона може стати не тільки внеском для підсилення концентрації уваги, а й подарувати відкриття».

**9. Згадати п’ятьох осіб, про яких приємно згадувати**

Світлана наголошує: «Стосунки — це те, без чого людина як соціальна істота не може почуватися комфортно. Кожен із нас потребує й здатен прийняти певну кількість контактів. Ця кількість для кожного різна. Знання про те, що є люди, яким ми довіряємо, до яких ми можемо звернутися по допомогу, які викликають у нас відчуття тепла й радості, створю наше внутрішнє тло безпеки й довіри до життя. Це важливо, особливо, — в напружені часи».

**10. Написати життєствердний (радісний, добрий) лист для сусідів. Прикріпити його в ліфті, біля під’їзду чи на дошці оголошень біля вашого дому**

«„Канал стосунків“ — одне із джерел наших ресурсів. Стосунки дають відчуття безпеки і спільності. Цей канал поповнюється, не тільки тоді, коли ми приймаємо увагу й турботу від інших людей, але й віддаючи їх».

**11. Дві години не заходити у соцмережі (Фейсбук, Інстаграм)**

«Дуже важливо влаштовувати інформаційний детокс. Мозок не може впоратися з великою кількістю інформації, емоцій (часто токсичних), які виливаються на нас із віртуального середовища. Якщо зможете дозволити собі 15-30 хвилин (ідеально — 2 години або й кілька днів без соцмереж), то відчуєте, скільки часу й сил вивільняється. І наскільки легше ці сили відновлюються», — пояснює психолог.

**12. Накритися ковдрою з головою, сказавши «Цвінь-цвірінь, я в хатці»**

«У дитинстві ми накривалися ковдрою й поринали у власний безпечний простір. „Цвінь-цвірінь, я в хатці!“ — чарівне заклинання, яке гарантувало недоторканність. Ця практика про те, як хоч на декілька хвилин повернути собі грайливість, відчуття безтурботності та безпеки».

**13. Зробити 10 присідань (відтискань)**

«Будь-які фізичні вправи сприяють виробленню дофаміну. А дофамін пов’язаний із концентрацією уваги, відчуттям себе успішними, ресурсними. Будь-яка фізична активність, яка приносить задоволення, є внеском і в емоційну стійкість. Тілу важливо допомогти вміщувати в себе всі емоції та інформацію, яка надходить, і кожним блоком вправ зміцнюється „тілесний контейнер“».

**14. Намалювати кольоровою ручкою маленького котика на зап’ясті. У моменти втрати рівноваги — дивіться на нього.**

Світлана зауважує, що дуже важливо створювати собі «якірці уваги», які б нагадували про рівновагу, повертали в стан спокою:

* «Це острівці „справжнього“ у світі емоцій. Будь-якій малюнок, будь-яка деталь, які б спонукали посміхнутися, — це можливість нейтралізувати спонтанні реакції (про які згодом людина, як правило, шкодує)».

**15. Додати спецій у їжу (або згадати/знайти найприємніший аромат за день)**

Виявляється: спеції сприяють виробленню нейрогормонів, які викликають відчуття задоволеності, радості, втіхи.

* «У тілесній „проєкції“ спеції пов’язані з емоціями. Емоціями ми „приправляємо“ своє життя. І з ними, як і зі спеціями, важливо не переборщити».

**16. Поставити собі два простих запитання: «За що сьогодні я була/-в вдячна/-ий собі? і «Як я про себе подбала/-в, щоби залишатися тим, хто відчуває?»**

«Це — турбота про того, хто піклується. Щоб мати змогу давати, важливо мати, що давати. Лише в стані ресурсності ми зможемо відгукуватися на потреби наших близьких і тих, хто поруч. Ці внески в себе, як правило, дуже прості: горнятко чаю, дозвіл собі на дві хвилини тиші...».

**17. Прибрати у квартирі**

«Зовнішнє завжди пов’язане з внутрішнім. Часом дуже важливо впорядкувати думки, структурувати внутрішній простір. Щоб стимулювати цей процес, варто здійснити „зовнішні“ дії. Якщо немає можливості прибрати у квартирі, можна навести лад на робочому столі чи в сумці (рюкзаку)».

* До речі, Світлана відзначає, що стан, форма та наповнення щоденної сумки теж є відображенням внутрішніх процесів.

**18. Підійти до дзеркала і сказати: «О! Та це ж...» (назвати своє ім’я)**

* Ідеально звернутися до себе зменшувально-пестливим іменем із вашого дитинства.

«Людям дуже часто не вистачає часу для „зустрічей“ із собою. А нашій внутрішній дитині дуже важливі втіха впізнавання, радість вітання. І цей маленький внесок у власну дитячу частину може повернутися до нас відчуттям Радості. А ще ця проста практика допомагає повернути собі свою ідентичність, „повернутися в себе“ (особливо, якщо ми постійно контактуємо з великою кількістю людей», — пояснює психолог.

**19. Обережно чайною ложкою настукати по чашці ритм улюбленої пісні**

«Коли ми згадуємо пісню або ж коли вона звучить всередині, ми активізуємо
аудіальний канал ресурсу. Вистукуючи ритм, ми налаштовуємо „внутрішню ритмізацію“. Ритм і його сприйняття пов’язані зі структурами мозку, що відповідають за нашу безпеку. А ще, коли ми робимо спонтанну, нелогічну, але веселу дію, наша внутрішня дитина радіє».

**20. Покласти руку на грудну клітку, прислухатися до серця. На кожен стукіт промовляти: «ЛЮБ-ЛЮ»**

«Це одна з глибоких медитацій. Ми концентруємо увагу, входимо в контакт зі своїм первинним ритмом — серцебиттям, ми відчуваємо тепло долоні на грудях. І дійсно, у кожному нашому серцебитті є любов: наших батьків до нас, нас — до наших дітей. Можливо, ми і справді створені з любові?».

**21. Усміхнутися перехожому**

Світлана пояснює: «Коли усміхаємося комусь чи бачимо чиюсь усмішку (а це видно навіть через маску), людина, з якою вступаємо в контакт, з чужої і, можливо, загрозливої перетворюється в більш безпечну, ближчає. Усмішкою ми розширюємо межі своєї внутрішньої території до того, кому усміхаємося. Це — внесок у „канал стосунків“».

**22. З’їсти щось із насиченим смаком**

«Коли людина переживає сильну емоцію, вона перебуває під її впливом. Вийти з-під влади домінуючої емоції допоможе „перемикання каналу“. Їжа з сильним, виразним смаком, ароматом перефокусовує увагу на себе. Буквально — виводить за „територію напруги“. Врешті, звернути увагу на смак їжі — це зробити внесок у канал ресурсу „смак“».

**23. Танцювати 3-5 хвилин із заплющеними очима (ідеальний варівант)**

* Або ж зобразити танок вказівним і середнім пальцями руки (копіюючи ноги).

«Рух — це внесок у дофамінову систему, пов’язану з відчуттям задоволення життям, радістю, впевненістю. Коли ми заплющуємо очі, то входимо в більший контакт зі своєю внутрішньою територією, знімаємо заборони й контроль і дозволяємо собі з’єднатися зі СВОЇМИ рухом, ритмом. І ми танцюємо ВЛАСНИЙ ТАНЕЦЬ життя».

**24. Знайти п’ять червоних об’єктів на вулиці**

Кожен колір пов’язаний з певним станом. Так, червоний колір пов’язаний із активністю, життєвістю, з «емоційним гемоглобіном».

* Крім того, як відзначає психолог, коли ми усвідомлено шукаємо об’єкти певного кольору, то вмикаємо «зоровий канал», тренуємо концентрацію уваги, адже потрібно з великої кількості сигналів виділити один найважливіший.

**25. Виконати просте тренування рівноваги (наприклад, покласти книжку на голову й утримувати впродовж трьох хвилин)**

Неможливо утримувати книжку, не перебуваючи в рівновазі, не підтримуючи стійку поставу. Ця практика допомагає повернути й утримувати стан балансу.

**26. Щогодини робити перерви в роботі на 2-3 хвилини: дихати свіжим повітрям біля вікна**

«Мозку важливо перемикати увагу. Йому необхідний кисень, йому важливо, щоб ми відпочивали як мінімум 2-3 хвилини. Це час, коли в нього є можливість почати впорядкування отриманої інформації. Такі паузи підвищують результативність нашої роботи».

Спробуйте виконати **хоча б одну практику**, оберіть ту, що здається вам близькою і зрозумілою. І поспостерігайте за своїми відчуттями. А вже в наступному матеріалі ми будемо розглядати інші практики самодопомоги

**27. Придумати для себе яскраву деталь одягу (її не обов’язково повинні бачити інші)**

«Важливо створювати для себе „якірці справжнього“, які б допомагали вчасно перефокусувати увагу, стали б емоційними стабілізаторами, наприклад, під час емоційних спалахів. Або під час занурення в рутину нагадували б нам про радість, „барвистість“ внутрішнього життя», — пояснює психолог.

**28. Сказати комусь/собі щиро: «Я тебе люблю, як... (100 мільйонів зірок, як усі хвилі в морі, як усі краплі в океані, як до місяця й назад...)»**

«Любов, стосунки, близькість — наші найпотужніші ресурси. Стосунки часом обтяжені турботами, образами, складними рішеннями, але додаючи в них гру, натхнення, ми повертаємо собі й нашим близьким легкість».

**29. Непомітно нявкнути**

Як би це не звучало дивно, але існує і така ресурсна практика.

* «Внутрішня частина — внутрішня дитина — в психологічній структурі відповідає за радість. Її потрібно час від часу „випускати на волю“ Внутрішній дитині (під нашим дорослим наглядом) важливо пустувати, дозволяти собі безпечні нелогічні радісні події», — відзначає Світлана.

**30. Подивитися на небо. На що схожа хмара?**

«Спостереження за хмарами — одна зі стародавніх медитацій. Ми у своєму житті — це небо. Усе інше — хмари, грози — це погода. Хмари, як і наші думки, ми „придумуємо“: „добудовуємо“ їхню форму (зайчика, динозавра) завдяки досвіду, який маємо. Завдяки тому, що знаємо, який вигляд мають заєць і динозавр. Думки, на яких ми фіксуємося, думки, що повторюються, — це такі ж хмари. А ми з вами — НЕБО».

**31. Взяти подушку й уявити, що вона — перина з казки про Морозка**

«Збийте гарненько її пух (авжеж, у казковому зимовому світі в цей час сніжить). Це казковий ресурс нашої внутрішньої дитини, ввімкнення каналу рухів, створення простору безпеки й легкості перед сном».

* А ще, за твердженням психолога, такі ігри дають можливість перемкнутися з темпу й завдань складного дня на умиротворення та спокій домашнього простору.

**32. Запитати в близької людини, про що вона мріє**

* Якщо поруч нікого немає: запишіть лівою чи правою (якщо ви шульга) рукою власну мрію.

«Люди звикли ставити питання закритого типу, де відповідь „так“ чи „ні“. Вони не створюють простору для стосунків, не дають можливості відчути близькість і щиру зацікавленість. Такі формулювання — від нестачі часу й сил. Запитання ж відкритого типу (на які можна дати розгорнуту відповідь) — це двері, що відчиняються до близькості. А Мрія — це окремий Ресурс, паливо, яке допомагає рухатися в майбутнє».

**33. Посміятися голосно, як добрий казковий герой (Святий Миколай чи Санта): «Хо-хо-хо!»**

«Миколай, Санта — архетипні фігури в нашому житті: символи радості, щедрості, ресурсу. Внутрішня дитина дуже любить їх, чекає дарунків. А давні традиції китайської медицини запевняють, що вимовляння „ХО“ зміцнює серце».

* Тож психолог радить порадувати свою внутрішню дитину та помедитувати. Хо-хо-хо!

**34. Під час приготування їжі чи напою, додавати інгредієнти і підсміюватися, ніби варите чарівне зілля**

«Перетворювати звичайні речі, справи, прояви на чарівні — це задіяння та вираження творчого потенціалу. Дозвіл на гру, „чари“ — це повернення собі відчуття могутності й чародійства, яке було в дитинстві».

**35. Згадати будь-який чотиривірш із дитинства**

Авторка пояснює: «Вірші з дитинства, як правило, забарвлені емоціями. Якщо емоції позитивні, ми повертаємо собі ресурс минулого. Пригадуючи те, з чим були пов’язані віршики, пам’ять відтворює не лише образи, вона повертає і стан. Добре, якщо у вас це стан радості, близькості, гордості, безпеки, сили».

* Крім того, коли людина працює з ритмом — вистукує його ногою, грає на барабані, читає вірші, вона активує частини мозку, пов’язані з базовою безпекою.

**36. Сидячи у ванній або миючи руки, зробити фонтанчик із води**

«Миючи посуд, умиваючись, людина часто тримає фокус уваги не на тій дії, яку виконує, думки перестрибують від однієї до іншої. Ця дитяча гра допомагає нам повернутися в „справжнє“, буквально злитися з тим, із чим цієї миті важливо бути в контакті — з водою та руками. А ще ця витівка — радість для внутрішньої дитини».

**37. Написати кілька слів на папері, зробити з них літачок і запустити співробітникові (або дитині) на стіл**

«Літачок — фігурка з дитинства, а, отже, з ним повертається контакт із внутрішньою дитиною. Кидаючи літачок іншому, ми залучаємо до гри, „торкаємося“ до нього/неї без допомоги рук — своєю увагою. Це — про ресурс стосунків».

**38. Заплющити очі, хаотично поставити на аркуші паперу 20 виразних крапок. Розплющити очі, з’єднати точки лініями і вигадати, на що схожа фігура**

«Події життя бувають схожі на крапки, безладно розкидані „рукою долі“. Але саме ми, наше до них ставлення, інтерпретація надають їм сенс. Ця практика пов’язана з роботою правої півкулі мозку, вона допомагає ввімкнути „візуальний“ ресурсний канал і вийти зі стану „зацикленості“ на тривожних чи важких думках», — запевняє психолог.

**39. Постояти декілька хвилин босоніж, уявляючи, що стоїте на траві**

* Відчуття заземлення, опори стоп — це практика повернення собі контакту з «опорою» в житті, з внутрішньою стійкістю.

«Осягаючи, яка стійка, тепла, дбайлива, сильна, реальна земля під ногами, людина повертає собі силу, що допомагає витримати напругу емоцій і подій у житті. Що більше ситуацій, які вибивають опору з-під ніг, то важливіші практики, у яких відчувається стабільний, реальний ґрунт під реальними ногами. Внутрішнє завжди пов’язане із зовнішнім».

**40. Поплескати себе по плечу зі словами «Уф, я молодець!»**

«Людям в житті часто бракує підтримки, підбадьорювання, тож важливо навчитися самопідтримки. Коли плече „відчуває“ дотик, йому однаково, чи то власний, чи від близької людини. Важливо привчатися відзначати, заохочувати себе за будь-яку виконану дію. Ідеально, якщо є можливість „закріпити“ підтримку реальною фізичною дією: це важливо для дофамінової системи, яка відповідає за відчуття задоволення».

**41. Йдучи вулицею, змахнути широко руками, як крилами**

Світлана пояснює: «Розкриваючи руки крилами, робіть глибокий вдих, потім видих, фокусуючи увагу на диханні. Виникне відчуття, що ви збільшуєтеся в розмірах, виходите за свої „межі“. Дозвіл собі розкрити власні крила в повний помах, повною мірою — це дозвіл дорости до масштабу власного потенціалу. Який у вас розмах крил?».

**42. «Написати» очима в повітрі своє ім’я**

«Ім’я — перша ідентифікація людини. Звучання імені (якщо воно подобається) — завжди є ресурсом. Намалювати своє ім’я — у повітрі, на папері — означає дозволити собі стати більш „видимим“ у світі. Це як поставити відбиток, залишити слід: я є».

**43. Пити, голосно присьорбуючи (водночас кажучи про себе на кожен ковток «тост» — за здоров’я, за радість, за любов...)**

* Виявляється: у деяких народів пити чай, присьорбуючи, — це прояв поваги до господаря.

«Дозволити собі звучати в такий спосіб — це дозвіл внутрішній дитині на безпечну витівку. А „тост“ — посвята — створює настрій, допомагає сфокусуватися на певному стані, щоби більш повно його відчути».

**44. Запустити сонячного зайчика (за допомогою дзеркальця, годинника або телефона)**

«Сонячний зайчик — метафора радості та гри з дитинства. Перш ніж почати гратися „зайчиком“, слід сфокусувати сонячний промінь, а відтак — потрібно сфокусуватися самим, щоб „зловити“ його. Запускаючи „зайчика“, ми доторкаємося своєю дитячою „сонячною частиною“ до всього й усіх, на кого його спрямовуємо», — пише авторка.

**45. Упродовж кількох хвилин малювати багато-багато смайлів різних розмірів на різних частинах аркуша**

«Малюючи, ви й самі почнете усміхатися. Ця проста практика допомагає перемкнути увагу, змінити фокус. Коли людина бачить смайлик, то реагує на нього зміною власного стану. Малюючи смайлики, ми буквально беремо під контроль власні емоції».

**46. Застібати-розстібати ґудзики, блискавки непровідною рукою (якщо ви праворука людина — лівою, якщо шульга — правою)**

Наш мозок вчиться, коли ми виконуємо нові рухи. А дії непровідною рукою впливають на активність протилежної цій руці півкулі мозку. Це розширює наші можливості.

* Крім того, якщо ми дозволяємо собі незвичні дії, то готуємо себе до нового погляду на звичне, до нестандартних рішень.

**47. Зробити вдих, подумки промовляючи: «Я вдихаю силу (життя, здоров’я, радість...)»**

Психолог стверджує: «Медитативна дихальна практика допомагає зосередитися на диханні, заспокоїтися, бути більш усвідомленими. Також вона сприяє фокусуванню на тому, що ж ми готові прийняти у своє життя. Уважність до цього зберігається та розвивається й поза практикою».

**48. Прочитати життєпис відомої людини**

«Читаючи біографії, ми входимо в контакт не лише з особистою історією людини, а й доторкаємося до її способу мислення. Нам стає зрозуміліше, чому ця людина ухвалювала саме такі рішення, писала саме такі книжки, створювала саме такі теорії. Крім того, за словами психолога, занурюючись у життєписи інших, ми самі стаємо більш значущими для себе. І, можливо, більш уважними до власного життєвого шляху».

**49. Викинути 5 непотрібних речей**

«Уміння викидати непотріб — це вміння сказати «ТАК» важливому й «НІ» тому, що для нас не є чи перестало бути ресурсним. Це вміння очистити власний простір від того, що його засмічує і, можливо, уже стало токсичним. Сказати «НІ» часто буває складно. Здійснюючи маленькі дії в незначному, ми привчаємо себе до більш сміливих рішень у важливому, більшому.

**50. Побути 2 хвилини в тиші**

Впродовж дня ми часто відчуваємо сенсорні перевантаження, нам важко впоратися з величезним потоком інформації з різних джерел.

Дві хвилини — час, що потрібен для початку «перезавантаження», за словами психолога. Важливо намагатися впродовж цих хвилин не брати до рук телефон, не входити в соцмережі. Це — час інформаційної тиші.

**51. Який аромат у щастя?**

* Як звучить червоний колір?
* Який смак вашого імені?
* Якими кроками ходить натхнення?

«Маленькі діти знаходять відповіді на ці запитання, не замислюючись. Якщо ми навчимося знову ставити собі нестандартні запитання й шукати на них відповіді, то відкриємо доступ до абсолютно нових каналів ресурсу й повернемо собі доступ до величезного власного творчого потенціалу», — запевняє Світлана Ройз.

**52. Зіжмакати папір і закинути його в кошик для сміття з якимось гучним переможним вигуком**

«Після інтелектуальної або наповненої емоціями роботи важливо зробити «скидання», перезавантаження систем. Один із простих методів — «увімкнення» тілесності. Стискаючи аркуш паперу, ми даємо можливість проявитися іноді неусвідомлюваній напрузі (роздратуванню) — і звільняємося від нього, «утилізуємо» — екологічно, кидаючи у смітник.

* Психолог зауважує: ця проста вправа використовується також з дітьми для профілактики тактильної агресії.