

© Анастасия Гольдак



СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ЭМОЦИЙ

гайд по саморегуляции для детей

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ ГАЙДОМ

Дорогие родители! В ваших руках тренажер для развития эмоционального интеллекта ребенка.

В его основе лежит наука об эмоциях, регуляции нервной системы и психологической устойчивости.

Способность к саморегуляции и управлению своими эмоциями развивается как результат многократного опыта совместной регуляции ребенка и взрослого, который о нем заботится. Именно поэтому данный гайд предполагает ваше активное участие в исследовании эмоций ребенка до тех пор, пока этот навык не будет им освоен настолько, что необходимость вашего участия отпадет сама собой. Выберите момент, когда ребенок наиболее открыт для общения с вами, устройтесь поудобнее и предложите ему поиграть в игру про эмоции. Зачитывайте вслух все задания и просите ребенка выполнять их. Если ему понадобится ваша помощь, смело предлагайте ее. Вы можете выполнять все задания и для себя тоже, давая пример ребенку.

Психологическая устойчивость формируется в результате развития способности проживать весь спектр эмоций, не боясь их интенсивности, не пытаясь подавить их, отвлечься или игнорировать. Важнейшая часть такого проживания эмоций — это их телесное чувствование. Именно поэтому вы встретите в гайде вопросы, касающиеся того, в какой части тела ощущается эмоция и как именно это проявляется. Если вы сами новичок в мире эмоционального интеллекта, эти вопросы также будут полезны и для вас.

Гнев, ярость, печаль или страх — все эти эмоции могут быть безопасно прожиты благодаря тому, что мы позволим нашему телу прочувствовать их, зная, что это безопасно. Когда мы подавляем чувства, наша нервная система начинает неправильно интерпретировать сигналы окружающей среды, что запускает состояние хронического стресса в нашем организме. Когда же мы помогаем себе и ребенку свободно наблюдать за дискомфортом в теле, вызванным какой-либо эмоцией (напряжение в плечах, ком в горле, сжатие в области груди, ощущение бабочек в животе), мы развиваем свою способность выдерживать этот дискомфорт. Это учит наш мозг тому, что мы находимся в безопасности даже тогда, когда испытываем неприятные эмоции. Телесное чувствование постепенно создает ощущение безопасности на уровне нервной системы, что помогает и взрослым, и детям оставаться устойчивыми даже тогда, когда мы сталкиваемся с интенсивными эмоциями или эмоциональной болью. Психологическая устойчивость, умение осознавать свои эмоции и управлять своим поведением — все это плоды развития эмоционального интеллекта. Гайд, который вы держите в руках, станет одним из ценнейших инструментов в этом процессе.

Вы можете использовать его с детьми от 4 лет и старше с целью научить их осознавать свои эмоции, отслеживать их в теле, понимать их причину, а также применять навыки здорового управления эмоциями.

Все дети разные, и темп их развития тоже разный. Используйте этот гайд, опираясь на ребенка и его развитие. Вы можете пропускать вопросы, на которые ребенок пока не готов отвечать, постепенно добавляя их по мере готовности. Даже если ваш ребенок не разговаривает, вы можете просить его показывать пальцем на ту картинку, которая отвечает его эмоциональному состоянию, и это станет важным инструментом его самопонимания и самовыражения.

Помните, что на пике интенсивных эмоций (например, во время истерики) у нас нет доступа к мыслящей части мозга, поэтому в такие моменты самое лучшее, что мы можем сделать, — это помочь ребенку успокоиться благодаря нашей собственной уравновешенности и поддержке. Этот гайд можно использовать после эмоционально накаленных ситуаций либо когда ребенок переживает средние или слабые по интенсивности эмоции. Постепенно навыки, полученные благодаря этой работе, ребенок сможет использовать для саморегуляции. Поэтому важно практиковать эти техники регулярно, особенно тогда, когда ребенок спокоен и открыт для обучения новому.

Преподнесите это как игру и увлекательное исследование! Пусть время, уделенное этим упражнениям, станет приятными моментами вашего единения, контакта и близости, когда вы сможете узнать больше о внутреннем мире вашего ребенка!

Также помните, что управление эмоциями не означает их подавление. У нас нет цели прекратить слезы ребенка, его грусть, гнев или тревогу. Наша задача — повысить осознанность касательно этих эмоций, помочь ребенку проживать весь их спектр, не теряя самообладания, и научить его выражать их экологично.

Приятного вам путешествия в мир эмоций!

Важно: если состояние ребенка вызывает у вас беспокойство, пожалуйста, обратитесь к семейному врачу или психологу.

Этот гайд не может заменить специализированную поддержку в случаях, когда физическое или психическое состояние ребенка нестабильно.

С любовью, родительский коуч и консультант — Анастасия Гольдак

РАДОСТЬ / СЧАСТЬЕ



УДИВЛЕНИЕ / ИНТЕРЕС



ГРУСТЬ /
ПЕЧАЛЬ



СТРАХ /
ТРЕВОГА



ЧТО ТЫ
ЧУВСТВУЕШЬ
СЕЙЧАС?

СПОКОЙСТВИЕ /
ЛЕГКОСТЬ / КОМФОРТ



ЗЛОСТЬ / ГНЕВ



ОТВРАЩЕНИЕ





В ЖИВОТЕ



В ГОЛОВЕ



В ГРУДИ



ГДЕ В
ТВОЕМ ТЕЛЕ
ЖИВЕТ ЭТА
ЭМОЦИЯ?



МОЖЕТ, ГДЕ-ТО ЕЩЕ — В ГОРЛЕ,
В РУКАХ, В НОГАХ? ПОКАЖИ
НА СЕБЕ ИЛИ НА РИСУНКЕ

КАКИМИ СЛОВАМИ МОЖНО
ОПИСАТЬ ЭТИ ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ?

жмет | болит | щемит | трепещет | бабочки порхают | немеет | холодеет |
потеет | гудит | кружится | колет | мурашки по коже | что-то другое



**НАСКОЛЬКО СИЛЬНОЕ ЭТО ОЩУЩЕНИЕ?
СКОЛЬКО БАЛЛОВ ОТ 1 ДО 10 ТЫ МОЖЕШЬ ЕМУ ДАТЬ?
ЕСЛИ БЫ У ТЕБЯ БЫЛ ЭМОЦИЕМЕТР, ГДЕ БЫЛА БЫ СЕЙЧАС ЕГО СТРЕЛОЧКА?**

Радость

Счастью нет предела
Петь от счастья
Порхать, как бабочка
Светиться от счастья
Душа радуется
На седьмом небе быть
Хлопать в ладоши (от восторга)



Удивление

Диву даваться
Ударять как обухом по голове
Язык отнялся
Вот тебе (те) и на!
Глаза на лоб лезут
Как гром среди ясного неба
Потерять дар речи
Раскрыть рот от изумления

Грусть

Сердце разрывается
Упасть духом
Вешать голову (нос)
Душа (сердце) болит
Как в воду опущенный
Лить слезы
С тяжелым сердцем
Свет меркнет в глазах
Сердце кровью обливается
Ком в горле



Страх, тревога

Волосы становятся дыбом
Душа (сердце) не на месте
Душа ушла в пятки
Как на иголках сидеть
Как осиновый лист дрожать
Кошки скребут на душе
Мороз по коже
Мурашки забегали по спине
Не находить себе места
Чувствовать себя не в своей тарелке
С замиранием сердца

Выбери
выражение,
которое наиболее
точно описывает твою
эмоцию, и проговори
это о себе (например,
«Я не нахожу себе
места»)

Спокойствие, легкость, уравновешенность

Тихая пристань
Тишина и спокойствие
Тишь да гладь
Как гора с плеч свалилась
Вести себя спокойно как удав



Злость, гнев

Кипеть от злости
Выходить из себя
Доходить до белого каления
Как будто с цепи сорвался
Кровь закипела в жилах
Метать громы и молнии
Рвать и метать
Чуть не лопнул от злости



Отвращение

Воротить нос
Сидеть в печенках
Уши вянут

Даже не взглянуть
(видеть это не могу)
Хотеть забыть и
выкинуть из памяти

Воротит желудок
Стало невыносимо
Противно до тошноты
Тошно от чего-либо



Ощущать свою силу
и способность



Ощущать себя в безопасности
и иметь свое пространство



ЧЕГО ТЕБЕ
СЕЙЧАС НЕ
ХВАТАЕТ?



Ощущение связи
и близости с родными



Отдохнуть, выпить воды
или поесть

СЖАТЬ ЧТО-ТО КРЕПКО-КРЕПКО,
А ПОТОМ ОТПУСТИТЬ



ОБНЯТЬСЯ С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ

СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО
ГЛУБОКИХ И МЕДЛЕННЫХ
ВДОХОВ ИЛИ ПОНЮХАТЬ
ЧТО-ТО С ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫМ
ЗАПАХОМ

ПОПЛАКАТЬ



ПОКРИЧАТЬ ИЛИ
ПОПЕТЬ



Выбери то, что
поможет тебе
почувствовать себя
лучше или то, что
больше всего хочется
сделать сейчас, —
и сделай это.

ОБНЯТЬ СЕБЯ
И ПОЧУВСТВОВАТЬ,
КАК ТЫ СЕБЯ
ЛЮБИШЬ



РАССКАЗАТЬ
О СВОИХ ЧУВСТВАХ
И МЫСЛЯХ
РОДНОМУ ЧЕЛОВЕКУ
ИЛИ ДРУГУ



ОБНЯТЬ
СВОЮ ИГРУШКУ
ИЛИ ПОГЛАДИТЬ
ДОМАШНЕГО
ПИТОМЦА



СДЕЛАТЬ МЕДИТАЦИЮ
(МЕДИТАЦИИ НА ВЫБОР
НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ)



ПОРИСОВАТЬ



УДИВЛЕНИЕ / ИНТЕРЕС



РАДОСТЬ / СЧАСТЬЕ



СТРАХ / ТРЕВОГА



ГРУСТЬ / ПЕЧАЛЬ



А КАК ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ СЕЙЧАС?
Если ты выбрал медитацию, вернись к этой странице после того, как сделаешь ее



ЗЛОСТЬ / ГНЕВ



СПОКОЙСТВИЕ / ЛЕГКОСТЬ / КОМФОРТ



Ты можешь чувствовать несколько эмоций одновременно.

ПОМНИ:
ВСЕ ТВОИ ЭМОЦИИ – НОРМАЛЬНЫЕ.



ОТВРАЩЕНИЕ

Медитация,
которая помогает
отпустить
тревожные мысли
и переживания



Медитация,
чтобы ощутить свою силу
и способность
осуществить все,
о чем ты мечтаешь



Медитация,
которая помогает
принимать
свои ошибки
и не бояться их



Медитация,
которая помогает
ощутить
безграничную
любовь и связь
с родными



МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ТЕБЯ

Медитация,
которая помогает
попрощаться
с тем, что мы
потеряли



Медитация,
которая помогает
увидеть
счастливое
будущее

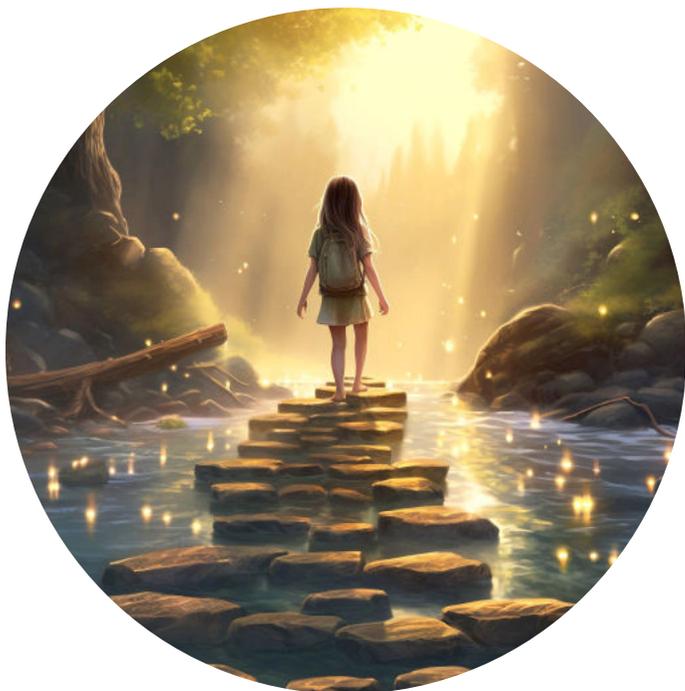


Медитация,
которая помогает
ощутить, что чудеса
существуют и желания
сбываются



Медитация,
которая помогает
почувствовать себя
хорошим и добрым
ребенком





МЕДИТАЦИЯ,
КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ПРИНИМАТЬ
СВОИ ОШИБКИ И НЕ БОЯТЬСЯ ИХ

Найди тихое и удобное место, чтобы сесть или лечь. Закрой глаза и сделай глубокий вдох, а затем медленный выдох. Сосредоточься на своем дыхании.

Продолжая вдыхать и выдыхать, представь, что тебя окружает мягкий, успокаивающий свет. Этот свет олицетворяет принятие и понимание. Представь, как он окутывает тебя теплом и добротой.

Теперь подумай о какой-то из своих ошибок. Это может быть что-то маленькое или что-то большее. Помни, что ошибки — это нормальная часть человеческого бытия, так мы учимся и развиваемся.

Держась за это воспоминание, напоминай себе, что ошибаться — это нормально. Ошибки — это возможности для обучения и совершенствования. Они не определяют, кем ты являешься как личность.

Представь, как свет вокруг тебя становится ярче и расширяется, наполняя тебя чувством сострадания и прощения. Почувствуй, как он смывает любые негативные чувства или самоосуждение, связанные с ошибкой.

Повторяй эти аффирмации молча или вслух: «Я имею право на ошибку. Ошибки помогают мне учиться и расти. Я остаюсь ценным и достойным человеком и тогда, когда ошибаюсь, и тогда, когда делаю все правильно».

Найди минутку, чтобы поразмышлять об уроках, которые ты вынес из своих ошибок, и о том, как они помогли тебе стать сильнее и мудрее. Знай, что ошибки — это ступеньки на твоем пути к личностному росту.

Когда будешь готов, осторожно открой глаза и сделай глубокий вдох. Неси это чувство самопринятия и устойчивости с собой, зная, что ошибки — это лишь возможности для роста. Помни, что ошибаться — это нормально. Ты всегда учишься и развиваешься.



МЕДИТАЦИЯ,
КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ОТПУСТИТЬ
ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ
И ПЕРЕЖИВАНИЯ

Найди тихое и удобное место, чтобы сесть или лечь. Закрой глаза и сделай глубокий вдох, а затем медленный выдох. Сосредоточься на своем дыхании.

Продолжая вдыхать и выдыхать, представь себе красивый воздушный шарик. Этот шарик олицетворяет все тревоги, страхи или негативные эмоции, за которые ты можешь держаться. Представь, как эти мысли и чувства осторожно помещаются внутрь шарика.

Теперь представь, как ты держишь за нитку шарик и медленно отпускаешь его в небо. Наблюдай, как он поднимается все выше и выше, унося с собой все эти тревоги и негативные эмоции. Когда он удаляется, почувствуй ощущение легкости и облегчения в теле и душе.

Знай, что это нормально — отпустить эти мысли и чувства. Напомни себе, что ты имеешь силу отпустить их и создать пространство для позитива и спокойствия.

Теперь вернись к своему дыханию. С каждым вдохом представляй, что вдыхаешь спокойствие и безмятежность. А с каждым выдохом представляй, как отпускаешь любое оставшееся напряжение или негатив.

Повторяй эти аффирмации вслух или про себя: «Я отпускаю то, что мне больше не служит. Я свободен от тревоги и негатива. Я открыт для мира и счастья».

Удели еще несколько минут тому, чтобы просто побыть со своим дыханием и ощущением легкости. Когда будешь готов, медленно открой глаза и поразмышляй над тем, что чувствуешь.

Помни, что иметь мысли и эмоции — это нормально, но также важно отпускать то, что нам уже не служит.



МЕДИТАЦИЯ,
ЧТОБЫ ОЩУТИТЬ СВОЮ СИЛУ
И СПОСОБНОСТЬ ОСУЩЕСТВИТЬ
ВСЕ, О ЧЕМ МЕЧТАЕШЬ

Найди тихое и удобное место, чтобы сесть или лечь. Закрой глаза и сделай глубокий вдох, а затем медленный выдох. Сосредоточься на своем дыхании.

Представь, что тебя окружает защитный световой пузырь. Этот пузырь — твое личное место силы, защищающее от любых забот и страхов. Почувствуй тепло и силу этого пузыря, в котором ты чувствуешь себя в безопасности.

Теперь сосредоточься на своем дыхании. Сделай глубокий вдох, а на выдохе отпусти любое напряжение или сомнения. С каждым вдохом представляй, как тебя накрывает волна спокойствия, даря умиротворение.

Почувствуй, как твое тело и разум расслабляются, позволяя внутри прорасти уверенности. Представь золотой свет, который озаряет тебя, наполняя мощной, но нежной энергией. Этот свет олицетворяет твою внутреннюю силу и мужество.

С каждым вдохом чувствуй, как этот свет расширяется внутри тебя, излучая уверенность во всем твоём существе. Теперь давай посмотрим на твои сильные качества. Повторяй эти аффирмации вслух, пропуская через себя каждое слово: «Я сильный и способный», «Я храбрый и стойкий», «Я верю в себя и свои способности», «Я в безопасности и принимаю себя таким, какой есть».

Повторяя эти аффирмации, почувствуй, как они становятся частичкой тебя, повышая твою уверенность и самооценку. Представь себя в ситуации, в которой хотелось бы чувствовать себя безопасно и уверенно.

Представь, как ты справляешься с легкостью и достоинством, используя свою внутреннюю силу и излучая уверенность. Знай, что у тебя есть сила, способная преодолеть любой вызов или препятствие, которое встанет на твоём пути.

Когда будешь готов, медленно открой глаза и верни свое сознание к настоящему моменту, неся с собой ощущение безопасности и уверенности.



МЕДИТАЦИЯ,
КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ
ПОЧУВСТВОВАТЬ БЕЗГРАНИЧНУЮ
ЛЮБОВЬ И СВЯЗЬ С РОДНЫМИ

Найди тихое и удобное место, чтобы сесть или лечь. Закрой глаза и сделай глубокий вдох, а затем медленный выдох.

Представь, что тебя окружает мягкий, теплый свет. Он олицетворяет любовь и связь, которые всегда с тобой. Почувствуй его нежные объятия, которые окутывают все твое существо, создавая ощущение комфорта и безопасности.

Теперь перенеси внимание на сердце. Представь прекрасный, лучистый цветок, распускающийся у тебя в груди. Этот цветок символизирует твою способность дарить и принимать любовь. С каждым вдохом представляй, как этот цветок раскрывается, широко расправляет лепестки и излучает в мир любовь.

Подумай о важных людях в твоей жизни — твоей семье и друзьях. Представь золотую нить, которая тянется от твоего сердца к их сердцам, образуя паутину любви и связи. Эта паутина крепнет с каждым мгновением, соединяя тебя с теми, кто любит тебя, и давая ощущение поддержки и ценности.

Теперь распространи это ощущение связи и любви на всех живых существ. Представь окружающий мир и теплое сияние, окутывающее его. Этот свет олицетворяет вселенскую любовь, которая связывает нас всех. Ощути чувство единства со всем и всеми, зная, что ты являешься жизненно важной частью этой взаимосвязанной паутины жизни.

Подумай о любви и доброте, которыми ты делишься с другими, и о любви, дарованной тебе. Помни, что тебя любят и ценят таким, какой ты есть, и что эта любовь всегда доступна для тебя.

Когда будешь готов, медленно открой глаза и вернись в настоящий момент, неся с собой тепло любви и связи.



МЕДИТАЦИЯ,
КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ
УВИДЕТЬ СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ

Найди тихое и удобное место, чтобы сесть или лечь. Закрой глаза и сделай глубокий вдох, а затем медленный выдох. Сосредоточься на своем дыхании.

Представь, что ты стоишь на прекрасной вершине холма, окруженной безграничным ландшафтом возможностей. Почувствуй тепло солнца на своей коже и легкий ветерок, касающийся твоего лица. Это мгновение олицетворяет безграничный потенциал, который несет в себе будущее. Теперь сосредоточься на своем дыхании.

Сделай глубокий вдох, а на выдохе отпусти все тревоги и сомнения. С каждым вдохом представляй, как отпускаешь любые негативные мысли или страхи перед неизвестным. Почувствуй легкость и свободу, когда отпускаешь эти тревоги.

Представь перед собой яркую радугу, раскинувшуюся на небе. Каждый цвет символизирует положительный аспект будущего, например, радость, успех и новые приключения. Вдыхая, представь, как ты поглощаешь энергию и оптимизм радуги, наполняя свое сердце и разум надеждой и приятным волнением. А теперь включи свое воображение.

Представь, как достигаешь своих целей и мечтаний. Визуализируй шаги, которые нужно сделать, и прогресс, которого достигнешь на этом пути. Увидь, как преодолеваешь трудности и радуешься своим достижениям. Почувствуй удовольствие и счастье, которые приходят с реализацией твоих мечтаний.

Повторяй аффирмации вслух или про себя, вбирая в себя позитив и оптимизм: «Я способен достичь больших успехов», «Будущее полно захватывающих возможностей», «Я готов пройти предстоящее путешествие», «Я верю в свои способности и путь, который разворачивается передо мной».

Повторяя эти аффирмации, позволь оптимизму и энтузиазму пронизать все твое существо, способствуя глубокой вере в позитивные возможности, ожидающие тебя впереди.

Когда будешь готов, медленно открой глаза и верни свое сознание к настоящему моменту, неся с собой веру в счастливое будущее.



МЕДИТАЦИЯ,
КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ
ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШИМ
И ДОБРЫМ РЕБЕНКОМ

Найди тихое и удобное место, чтобы сесть или лечь. Закрой глаза и сделай глубокий вдох, а затем медленный выдох. Сосредоточься на своем дыхании.

Продолжая вдыхать и выдыхать, представь теплый, сияющий свет в центре груди. Этот свет олицетворяет твою внутреннюю доброту и сострадание. Представь, как он становится ярче с каждым твоим вдохом.

Теперь подумай о каком-то своем добром поступке. Это может быть что-то простое, например, поделился игрушкой или сказал что-то приятное другу. Вспомни, что ты чувствовал внутри — теплое, мягкое ощущение счастья и добра.

Удерживая это ощущение, представь, как оно разливается по всему твоему телу. Почувствуй, как оно излучается из твоего сердца, наполняя каждую клеточку любовью и добротой. Позволь этому чувству выйти за пределы тебя и распространиться на других людей вокруг.

Теперь повтори эти аффирмации вслух или про себя: «Я добрый. Я хороший. У меня любящее сердце». Повтори их несколько раз, пропустив эти слова через свое сердце.

Удели минутку, чтобы прочувствовать доброту внутри тебя и положительное влияние, которое ты можешь оказать на других. Помни, что независимо от того, что происходит, у тебя всегда есть эта внутренняя доброта и она ведет тебя по жизни.

Когда будешь готов, осторожно открой глаза и поразмышляй над тем, что чувствуешь. Пронеси это ощущение внутренней доброты с собой на протяжении всего дня, зная, что в тебе есть сила изменить мир к лучшему.



МЕДИТАЦИЯ,
КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ
ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЧУДЕСА
СУЩЕСТВУЮТ И ЖЕЛАНИЯ
СБЫВАЮТСЯ

Найди тихое и удобное место, чтобы сесть или лечь. Закрой глаза и сделай глубокий вдох, а затем медленный выдох. Начнем с расслабления тела и успокоения ума.

Представь, что ты в спокойном и волшебном месте, например, в прекрасном саду или в звездном ночном небе. Тебя окружают мерцающие огни. Незримо присутствует ощущение чуда.

Теперь подумай о желании, которое ты хотел бы загадать. Это может быть что угодно — большое или маленькое. Визуализируй свое желание в воображении, представляя его как можно четче.

Удерживая свое желание, почувствуй приятное волнение и радость, которую оно приносит. Поверь в возможность его осуществления. Знай, что у тебя есть сила осуществить свои мечты и сделать их реальностью.

А теперь повтори эти аффирмации вслух или про себя: «Я верю в свое желание. Я верю в то, что оно сбудется. Я достоин того, о чем мечтаю.». Повтори их несколько раз, искренне веря в слова, которые произносишь.

Почувствуй, как внутри тебя появляется положительная энергия и уверенность. Знай, что Вселенная прислушивается к твоему желанию.

Помни, что ты всегда можешь уделить минутку, чтобы прочувствовать благодарность за желание, которое ты загадал, и за возможности, которые ждут тебя впереди. Поверь, что Вселенная приведет тебя к осуществлению желания в самое подходящее для этого время.

Когда будешь готов, осторожно открой глаза и поразмышляй над тем, что чувствуешь. Неси это ощущение веры и возможности с собой, зная, что твое желание уже на пути к осуществлению.

Помни, что важно также действовать и прилагать усилия на пути к своему желанию. Продолжай верить в себя и свои мечты и наблюдай, как они разворачиваются перед твоими глазами.



МЕДИТАЦИЯ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ПОПРОЩАТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО МЫ ПОТЕРЯЛИ

Найди тихое и удобное место, чтобы сесть или лечь. Закрой глаза и сделай глубокий вдох, а затем медленный выдох.

Подумай о своей утрате. Кого или что ты потерял? Это может быть домашнее животное, игрушка, друг или что-либо другое, что было очень ценным для тебя. Подумай обо всех приятных воспоминаниях и чувствах, связанных с этим.

Теперь представь, что ты держишь в руках специальную шкатулку. Она олицетворяет твои чувства горя и грусти. Представь, как ты осторожно и бережно складываешь все эти эмоции в шкатулку. Ты можешь побыть со своими чувствами столько, сколько тебе необходимо, прежде чем закрыть эту шкатулку.

Продолжая дышать, представь, как ты закрываешь шкатулку и на мгновение откладываешь ее в сторону. Теперь сосредоточься на своем дыхании. Несколько минут просто наблюдай за своим дыханием — как воздух вдыхается и выдыхается, позволяя ему приносить тебе ощущение покоя и умиротворения.

Теперь представь, что тебя окружает теплый, успокаивающий свет. Он олицетворяет любовь и поддержку. Представь, как он окутывает тебя уютным одеялом, даря комфорт и утешение в это время потери.

Позволь себе испытывать любые возникающие эмоции. Это нормально — плакать, грустить или горевать над тем, что ты потерял. Помни, что горевать — это естественно, и важно дать себе разрешение испытывать эти эмоции.

Найди минутку, чтобы поразмышлять о положительных воспоминаниях, связанных с тем, что ты потерял. Поблагодари за эти моменты и влияние, которое они оказали на твою жизнь.

Когда будешь готов, вернись к настоящему моменту. Сделай глубокий вдох, а на выдохе представь, что отпускаешь всю оставшуюся грусть и горе. Знай, что это нормально, что тебе нужно время, чтобы залечить рану, и что ты не одинок в своих чувствах.

Медленно открой глаза и дай себе время вернуться в настоящий момент. Помни, что это нормально — испытывать разные эмоции в скорби, и важно быть терпеливым и добрым к себе, когда проходишь через это.