

© Анастасія Гольдак



# ШВИДКА ЕМОЦІЙНА ДОПОМОГА

гайд із саморегуляції для дітей

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦИМ ГАЙДОМ

Любі батьки! У ваших руках тренажер для розвитку емоційного інтелекту дитини.

У його основі лежить наука про емоції, регуляцію нервової системи та психологічну стійкість.

Здатність до саморегуляції та управління своїми емоціями розвивається як результат багаторазового досвіду спільної регуляції дитини і дорослого, який про неї піклується. Саме тому цей гайд передбачає вашу активну участь у дослідженні емоцій дитини доти, доки цю навичку вона не освоїть настільки, що потреба вашої участі відпаде сама собою. Виберіть момент, коли дитина найбільш відкрита для спілкування з вами, влаштуйтеся зручніше і запропонуйте їй пограти в гру про емоції. Зачитуйте вголос усі завдання й просіть дитину виконувати їх. Якщо їй знадобиться ваша допомога, сміливо пропонуйте її. Ви можете виконувати всі завдання і для себе теж, даючи приклад дитині.

Психологічна стійкість формується в результаті розвитку здатності проживати весь спектр емоцій, не боячись їхньої інтенсивності, не намагаючись придушити їх, відволіктися або ігнорувати. Найважливіша частина такого проживання емоцій — це їхнє тілесне відчуження. Саме тому ви зустрінете в гайді запитання, що стосуються того, в якій частині тіла відчувається емоція і як саме це проявляється. Якщо ви самі новачок у світі емоційного інтелекту, ці запитання також будуть корисними і для вас.

Гнів, лють, смуток або страх — усі ці емоції можуть бути безпечно прожиті завдяки тому, що ми дозволимо нашому тілу відчути їх, знаючи, що це безпечно. Коли ми пригнічуємо почуття, наша нервова система починає неправильно інтерпретувати сигнали навколишнього середовища, що запускає стан хронічного стресу в нашому організмі. Коли ж ми допомагаємо собі та дитині вільно спостерігати за дискомфортом у тілі, спричиненим будь-якою емоцією (напруга в плечах, клубок у горлі, стискання в ділянці грудей, відчуття метеликів у животі), ми розвиваємо свою здатність витримувати цей дискомфорт. Це вчить наш мозок того, що ми перебуваємо в безпеці навіть тоді, коли відчуваємо неприємні емоції. Тілесне відчуження поступово створює відчуття безпеки на рівні нервової системи, що допомагає і дорослим, і дітям залишатися стійкими навіть тоді, коли ми стикаємося з інтенсивними емоціями або емоційним болем. Психологічна стійкість, вміння усвідомлювати свої емоції та керувати своєю поведінкою — усе це плоди розвитку емоційного інтелекту. Гайд, який ви тримаєте в руках, стане одним з найцінніших інструментів у цьому процесі.

Ви можете використовувати його з дітьми від 4 років і старше з метою навчити їх усвідомлювати свої емоції, відстежувати їх у тілі, розуміти їхню причину, а також застосовувати навички здорового управління емоціями.

Усі діти різні, і темп їхнього розвитку теж різний. Використовуйте цей гайд, спираючись на дитину та її розвиток. Ви можете пропускати запитання, на які дитина поки що не готова відповідати, поступово додаючи їх у міру готовності. Навіть якщо ваша дитина не розмовляє, ви можете просити її показувати пальцем на ту картинку, яка відповідає її емоційному стану, і це стане важливим інструментом її саморозуміння та самовираження.

Пам'ятайте, що на піку інтенсивних емоцій (наприклад, під час істерики) ми не маємо доступу до розумової частини мозку, тому в такі моменти найкраще, що ми можемо зробити, — це допомогти дитині заспокоїтися завдяки нашій власній врівноваженості й підтримці. Цей гайд можна використовувати після емоційно напружених ситуацій або коли дитина переживає середні чи слабкі за інтенсивністю емоції. Поступово навички, отримані завдяки цій роботі, дитина зможе використовувати для саморегуляції. Тому важливо практикувати ці техніки регулярно, особливо тоді, коли дитина спокійна і відкрита для навчання нового.

Підносьте це як гру та захопливе дослідження! Нехай час, приділений цим вправам, стане приємними моментами вашого єднання, контакту і близькості, коли ви зможете дізнатися більше про внутрішній світ вашої дитини!

Також пам'ятайте, що управління емоціями не означає їх придушення. У нас немає мети припинити сльози дитини, її смуток, гнів або тривогу. Наше завдання — підвищити усвідомленість щодо цих емоцій, допомогти дитині проживати весь їхній спектр, не втрачаючи самовладання, і навчити її висловлювати їх екологічно.

Приємної вам подорожі у світ емоцій!

Важливо: якщо стан дитини викликає у вас занепокоєння, будь ласка, зверніться до сімейного лікаря або психолога.

Цей гайд не може замінити спеціалізовану підтримку у випадках, коли фізичний або психічний стан дитини нестабільний.

З любов'ю, батьківський коуч і консультант — Анастасія Гольдак

РАДІСТЬ / ЩАСТЯ



ПОДИВ / ІНТЕРЕС

СУМ /  
ПЕЧАЛЬ



СТРАХ /  
ТРИВОГА

СПОКІЙ / ЛЕГКІСТЬ /  
КОМФОРТ



ВІДРАЗА



ЗЛІСТЬ / ГНІВ





У ЖИВОТІ



У ГОЛОВІ



У ГРУДЯХ



МОЖЕ, ДЕСЬ ЩЕ — У ГОРЛІ,  
В РУКАХ, В НОГАХ? ПОКАЖИ  
НА СОБІ АБО НА МАЛЮНКУ

ЯКИМИ СЛОВАМИ МОЖНА  
ОПИСАТИ ЦІ ВІДЧУТТЯ В ТІЛІ?

стискає | болить | щемить | тьохкає | метелики пурхають | німіє | холодіє |  
пітніє | гуде | паморочиться | поколює | мурахи по шкірі | щось інше



**НАСКІЛЬКИ СИЛЬНЕ ЦЕ ВІДЧУТТЯ?  
СКІЛЬКИ БАЛІВ ВІД 1 ДО 10 ТИ МОЖЕШ ДАТИ ЙОМУ?  
ЯКБИ У ТЕБЕ БУВ ЕМОЦІЄМІР, ДЕ БУЛА Б ЗАРАЗ ЙОГО СТІЛОЧКА?**

### Радість

Щастю немає меж  
Співати від щастя  
Світитися від щастя  
Пурхати метеликом  
На душі радісно  
Бути на сьомому небі від щастя  
Аж крила за спиною вирости



### Подив

Очі на лобі  
Дива та й годі!  
Як грім серед ясного неба  
Як сніг на голову  
Аж мову відібрало  
Аж рота роззявив  
Бити об поли руками  
Аж серце завмерло

### Сум

Аж серце розривається  
Бере журба  
На душі тяжко  
Як у воду опущений  
Тривога душу обіймає  
Журба серце крає  
Клубок у горлі  
Умитися сльозами  
На серці камінь  
Похнюпити носа



### Страх, тривога

Страх бере  
Волосся стає дибом  
Кров холодне  
Мурашки бігають по спині  
Аж мороз іде спиною  
Аж серце холодне  
Душа аж у п'ятках  
Як полохливий заєць  
Як на голках  
Не знаходити собі місця  
Обмерти зі страху

Обери вираз,  
який найкраще  
описує твою емоцію,  
і скажи це про себе  
(наприклад, «Я не  
знаходжу собі  
місця»)

### Спокій, легкість, врівноваженість

Тиха гавань  
Як у Бога за дверима  
Від серця відлягло  
Зняти камінь із серця  
Спокійний як удав  
Тихо й люблю



### Злість, гнів

Зло бере  
Усередині аж кипить  
Кипіти злобою  
Аж іскри з очей  
Аж зуби зціпив  
Як з ланцюга зірвався  
Луснути зі злості  
Кров кипить у жилах



### Відраза

Гидко й глянути  
Вернути носа  
Просто нестерпно

Нудить від чогось  
Аж вуха в'януть  
З рота верне  
Не можу й глянути

Краще б не бачити  
й забути  
Сидіти в печінках





ВІДЧУВАТИ СВОЮ СИЛУ  
І СПРОМОЖНІСТЬ



ПОЧУВАТИСЯ У БЕЗПЕЦІ  
І МАТИ СВІЙ ПРОСТІР



ЧОГО  
ТОБІ ЗАРАЗ  
БРАКУЄ?



ВІДЧУТТЯ ЗВ'ЯЗКУ  
І БЛИЗЬКОСТІ З РІДНИМИ



ВІДПОЧИТИ, ВИПИТИ  
ВОДИ АБО ПОПОЇСТИ

Стиснути щось міцно-міцно,  
а потім відпустити



Обійнятися з близькою людиною

Поплакати



Зробити декілька  
глибоких і повільних  
вдихів або понюхати  
щось дуже приємне  
на запах

Покричати або  
поспівати



Обери те, що  
допоможе тобі  
почуватися краще,  
або те, що найбільше  
хочеться зараз  
зробити, —  
і зроби це.

Обійняти себе  
і відчути,  
як ти себе  
любиш



Розповісти  
про свої  
почуття і думки  
рідній людині  
або другу



Обійняти  
свою іграшку або  
погладити  
домашнього  
любленця



Зробити медитацію  
(медитації на вибір  
на наступній сторінці)



Помалювати



ПОДИВ / ІНТЕРЕС



РАДІСТЬ / ЩАСТЯ



СТРАХ / ТРИВОГА

А ЯК ТИ  
ПОЧУВАЄШСЯ  
ЗАРАЗ?

Якщо ти обрав медитацію,  
повернися до цієї сторінки  
після того, як зробиш її.



СУМ / ПЕЧАЛЬ



ЗЛІСТЬ / ГНІВ



СПОКІЙ / ЛЕГКІСТЬ /  
КОМФОРТ



Ти можеш відчувати декілька  
емоцій одночасно.

ПАМ'ЯТАЙ:  
УСІ ТВОЇ ЕМОЦІЇ –  
НОРМАЛЬНІ.



ВІДРАЗА



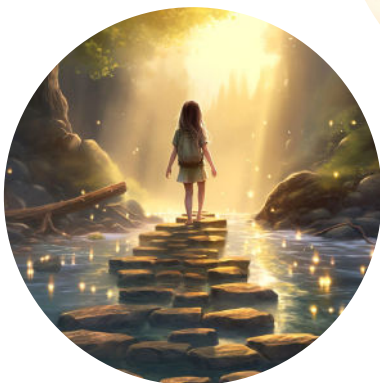
Медитація,  
яка допомагає  
відпустити  
тривожні думки  
і переживання



Медитація,  
щоб відчувати свою силу  
і здатність здійснити усе,  
про що мрієш



Медитація,  
яка допомагає  
приймати  
свої помилки  
і не боятися їх



Медитація,  
яка допомагає  
відчувати безмежну  
любов і зв'язок  
з рідними



Медитація,  
яка допомагає  
попрощатися  
з тим, що ми  
втратили



Медитація,  
яка допомагає  
побачити  
щасливе майбутнє



Медитація,  
яка допомагає відчувати,  
що дива існують  
і бажання  
здійснюються



Медитація,  
яка допомагає  
відчувати себе  
хорошою і  
доброю дитиною



## МЕДИТАЦІЇ ДЛЯ ТЕБЕ



МЕДИТАЦІЯ,  
ЯКА ДОПОМАГАЄ ПРИЙМАТИ  
СВОЇ ПОМИЛКИ І НЕ БОЯТИСЯ ЇХ

Знайди тихе і зручне місце, щоб сісти або лягти. Заплющ очі й зроби глибокий вдих, а потім повільний видих. Зосередься на своєму диханні.

Продовжуючи вдихати і видихати, уяви, що тебе оточує м'яке, заспокійливе світло. Це світло уособлює прийняття і розуміння. Уяви, як воно огортає тебе теплом і добротою.

Тепер подумай про якусь зі своїх помилок. Це може бути щось маленьке або щось більше. Пам'ятай, що помилки — це нормальна частина людського буття, так ми вчимося і розвиваємося.

Тримаючись за цей спогад, нагадай собі, що помилятися — це нормально. Помилки — це можливості для навчання та вдосконалення. Вони не визначають, ким ти є як особистість.

Уяви, як світло навколо тебе стає яскравішим і розширюється, наповнюючи тебе співчуттям і прощенням. Відчуй, як воно змиває будь-які негативні почуття або самоосуд, пов'язані з помилкою.

Повторюй ці афірмації вголос або про себе: «Я маю право на помилку. Помилки допомагають мені вчитися і рости. Я залишаюся цінною і гідною людиною і тоді, коли помиляюся, і тоді, коли роблю все правильно».

Знайди хвилинку, щоб поміркувати про уроки, які ти виніс зі своїх помилок, і про те, як вони допомогли тобі стати сильнішим і мудрішим. Знай, що помилки — це сходинки на твоєму шляху до особистісного зростання.

Коли будеш готовий, обережно розплющ очі й зроби глибокий вдих. Неси це почуття самоприйняття і стійкості із собою, знаючи, що помилки — це лише можливості для зростання. Пам'ятай, що помилятися — це нормально. Ти завжди вчишся і розвиваєшся.





МЕДИТАЦІЯ,  
ЯКА ДОПОМАГАЄ ВІДПУСТИТИ  
ТРИВОЖНІ ДУМКИ  
І ПЕРЕЖИВАННЯ

Знайди тихе і зручне місце, щоб сісти або лягти. Заплющ очі й зроби глибокий вдих, а потім повільний видих. Зосередься на своєму диханні.

Продовжуючи вдихати і видихати, уяви собі красиву повітряну кульку. Ця кулька уособлює всі тривоги, страхи або негативні емоції, за які ти можеш триматися. Уяви, як ці думки і почуття обережно поміщаються всередину кульки.

Тепер уяви, як ти тримаєш за нитку кульку і повільно відпускаєш її в небо. Спостерігай, як кулька піднімається все вище й вище, забираючи із собою всі ці тривоги й негативні емоції. Коли вона віддаляється, зосередься на відчутті полегшення в тілі й душі.

Знай, що це нормально — відпустити ці думки і почуття. Нагадай собі, що ти маєш силу відпустити їх і створити простір для позитиву та спокою.

Тепер повернися до свого дихання. З кожним вдихом уявляй, що вдихаєш спокій і безтурботність. А з кожним видихом уявляй, як відпускаєш будь-яке напруження чи негатив, що залишилися.

Повторюй ці афірмації мовчки або вголос: «Я відпускаю те, що мені більше не служить. Я вільний від турбот і негативу. Я відкритий для миру і щастя».

Приділи ще кілька хвилин тому, щоб просто побути зі своїм диханням і відчуттям легкості. Коли будеш готовий, повільно розплющ очі і поміркуй над тим, що відчуваєш.

Пам'ятай, що мати думки та емоції — це нормально, але також важливо відпустити те, що нам уже не служить.



МЕДИТАЦІЯ,  
ЩОБ ВІДЧУТИ СВОЮ СИЛУ  
І ЗДАТНІСТЬ ЗДІЙСНИТИ УСЕ,  
ПРО ЩО МРІЄШ

Знайди тихе і зручне місце, щоб сісти або лягти. Заплющ очі й зроби глибокий вдих, а потім повільний видих. Зосередься на своєму диханні.

Уяви, що тебе оточує захисна світлова бульбашка. Ця бульбашка — твоє особисте місце сили, що захищає від будь-яких турбот і страхів. Відчуй тепло і силу цієї бульбашки, що дає тобі відчуття безпеки.

Тепер зосередься на своєму диханні. Зроби глибокий вдих, а на видиху відпусти будь-яке напруження чи сумніви. З кожним вдихом уявляй, як тебе накриває хвиля спокою, даруючи умиротворення.

Відчуй, як твоє тіло і розум розслабляються, а всередині проростає відчуття впевненості. Уяви золоте світло, що осяває тебе, наповнюючи потужною, але ніжною енергією. Це світло уособлює твою внутрішню силу і мужність.

З кожним вдихом відчувай, як це світло розширюється всередині тебе, випромінюючи впевненість у всьому твоєму єстві. Тепер поглянемо на твої сильні риси. Повторюй ці афірмації вголос, пропускаючи крізь себе кожне слово: «Я сильний і здібний», «Я хоробрий і стійкий», «Я вірю в себе і свої здібності», «Я в безпеці і приймаю себе таким, який є».

Повторюючи ці афірмації, відчуй, як вони стають часточкою тебе, підвищуючи твою впевненість і самооцінку. Уяви себе в ситуації, в якій хотілося б почуватися безпечно та впевнено.

Уяви, як ти справляєшся з нею з легкістю і гідністю, використовуючи свою внутрішню силу та випромінюючи впевненість. Знай, що в тебе є сила, здатна подолати будь-який виклик чи перешкоду, що постане на твоєму шляху.

Коли будеш готовий, повільно розплющ очі й поверни свою свідомість до теперішнього моменту, несучи із собою відчуття безпеки та впевненості.



МЕДИТАЦІЯ,  
ЯКА ДОПОМАГАЄ ВІДЧУТИ  
БЕЗМЕЖНУ ЛЮБОВ  
І ЗВ'ЯЗОК З РІДНИМИ

Знайди тихе і зручне місце, щоб сісти або лягти. Заплющ очі й зроби глибокий вдих, а потім повільний видих.

Уяви, що тебе оточує м'яке, тепле світло. Воно уособлює любов і зв'язок, які завжди оточують тебе. Відчуй його ніжні обійми, які огортають усе твоє єство, створюючи відчуття комфорту і безпеки.

Тепер перенеси увагу на серце. Уяви прекрасну, променисту квітку, що розквітає у тебе в грудях. Ця квітка символізує твою здатність дарувати і приймати любов. З кожним вдихом уявляй, як ця квітка розкривається, широко розправляє пелюстки і випромінює у світ любов.

Подумай про важливих людей у твоєму житті — твою сім'ю і друзів. Уяви золоту нитку, що тягнеться від твого серця до їхніх сердець, утворюючи павутину любові та зв'язку. Ця павутина міцнішає з кожною миттю, з'єднуючи тебе з тими, хто піклується про тебе, і даючи відчуття підтримки й цінності.

Тепер пошир це відчуття зв'язку й любові на всіх живих істот. Уяви довколишній світ і тепле сяйво, що огортає його. Це світло уособлює вселенську любов, яка пов'язує нас усіх. Відчуй почуття єдності з усім і всіма, знаючи, що ти є життєво важливою частиною цієї взаємопов'язаної павутини життя.

Подумай про любов і доброту, якими ти ділишся з іншими, і про любов, даровану тобі. Пам'ятай, що тебе люблять і цінують таким, яким ти є, і що ця любов завжди доступна для тебе.

Коли будеш готовий, повільно розплющ очі й повернися в теперішній момент, несучи із собою тепло любові та єдності.



МЕДИТАЦІЯ,  
ЯКА ДОПОМАГАЄ  
ПОБАЧИТИ ЩАСЛИВЕ  
МАЙБУТНЄ

Знайди тихе і зручне місце, щоб сісти або лягти. Заплющ очі й зроби глибокий вдих, а потім повільний видих. Зосередься на своєму диханні.

Уяви, що ти стоїш на прекрасній вершині пагорба, оточеній безмежним ландшафтом можливостей. Відчуй тепло сонця на своїй шкірі і легкий вітерець, що торкається твого обличчя. Ця мить уособлює безмежний потенціал, який несе в собі майбутнє. Тепер зосередься на своєму диханні.

Зроби глибокий вдих, а на видиху відпусти всі тривоги та сумніви. З кожним видихом уявляй, як відпускаєш будь-які негативні думки чи страхи перед невідомим. Відчуй легкість і свободу, коли відпускаєш ці тривоги.

Уяви перед собою яскраву веселку, що розкинулася на небі. Кожен колір символізує позитивний аспект майбутнього, наприклад, радість, успіх і нові пригоди. Вдихаючи, уяви, як ти поглинаєш енергію та оптимізм веселки, наповнюючи своє серце і розум надією та приємним хвилюванням. А тепер увімкни свою уяву.

Уяви, як досягаєш своїх цілей і мрій. Візуалізуй кроки, які потрібно зробити, і прогрес, якого досягнеш на цьому шляху. Побач, як долаєш труднощі й радієш своїм досягненням. Відчуй задоволення і щастя, яке приходить зі здійсненням твоїх мрій.

Повторюй афірмації вголос або про себе, вбираючи в себе позитив і оптимізм: «Я здатен досягти великих успіхів», «Майбутнє сповнене захопливих можливостей», «Я готовий здійснити майбутню подорож», «Я вірю у свої здібності й шлях, який розгортається переді мною».

Повторюючи ці афірмації, дозволяй оптимізму й ентузіазму пронизати все твоє єство, сприяючи глибокій вірі в позитивні можливості, що чекають на тебе попереду.

Коли будеш готовий, повільно розплющ очі й поверни свою свідомість до теперішнього моменту, несучи із собою віру в щасливе майбутнє.



МЕДИТАЦІЯ,  
ЯКА ДОПОМАГАЄ ВІДЧУТИ СЕБЕ  
ХОРОШОЮ І ДОБРОЮ  
ДИТИНОЮ

Знайди тихе і зручне місце, щоб сісти або лягти. Заплющ очі й зроби глибокий вдих, а потім повільний видих. Зосередься на своєму диханні.

Продовжуючи вдихати і видихати, уяви тепле, сяюче світло в центрі грудей. Це світло уособлює твою внутрішню доброту і співчуття. Уяви, як воно стає яскравішим з кожним твоїм вдихом.

Тепер подумай про якийсь свій добрий вчинок. Це може бути щось просте, наприклад, поділився іграшкою або сказав щось приємне другові. Згадай, що ти відчував усередині – тепле, м'яке відчуття щастя і добра.

Утримуючи це відчуття, уяви, як воно розливається по всьому твоєму тілу. Відчуй, як воно випромінюється з твого серця, наповнюючи кожну клітинку любов'ю і добротою. Дозволь цьому почуттю вийти за межі тебе і поширитися на інших людей навколо.

Тепер повтори ці афірмації вголос або про себе: «Я добрий. Я хороший. У мене любляче серце». Повтори їх кілька разів, пропустивши ці слова крізь своє серце.

Знайди хвилинку, щоб відчути доброту всередині тебе і позитивний вплив, який ти можеш мати на інших. Пам'ятай, що незалежно від того, що відбувається, у тебе завжди є ця внутрішня доброта і вона веде тебе по життю.

Коли будеш готовий, обережно розплющ очі й зверни увагу на те, що відчуваєш. Пронеси це відчуття внутрішньої доброти із собою протягом усього дня, знаючи, що в тобі є сила змінити світ на краще.





МЕДИТАЦІЯ,  
ЯКА ДОПОМАГАЄ ВІДЧУТИ,  
ЩО ДИВА ІСНУЮТЬ І БАЖАННЯ  
ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ

Знайди тихе і зручне місце, щоб сісти або лягти. Заплющ очі й зроби глибокий вдих, а потім повільний видих. Почнемо з розслаблення тіла та заспокоєння розуму.

Уяви, що ти в спокійному і чарівному місці, наприклад, у прекрасному саду або в зоряному нічному небі. Тебе оточують мерехтливі вогні. Незримо присутнє відчуття дива.

Тепер подумай про бажання, яке ти хотів би загадати. Це може бути будь-що — велике чи маленьке. Візуалізуй своє бажання, уявляючи його якомога чіткіше.

Утримуючи своє бажання, відчуй приємне хвилювання і радість, які воно приносить. Повір у можливість його здійснення. Знай, що в тебе є сила реалізувати свої мрії і втілити їх у життя.

А тепер повтори ці афірмації вголос або про себе: «Я вірю у своє бажання. Я вірю в те, що воно збудеться. Я гідний того, про що мрію». Повтори їх кілька разів, щиро вірячи в слова, які вимовляєш.

Відчуй, як усередині тебе з'являється позитивна енергія та впевненість. Прийми почуття віри і знай, що Всесвіт прислухається до твого бажання.

Пам'ятай, що ти завжди можеш знайти хвилинку, щоб відчувти вдячність за бажання, яке ти загадав, і за можливості, які чекають на тебе попереду. Знай, що Всесвіт приведе тебе до здійснення бажання в найкращий для цього час.

Коли будеш готовий, обережно розплющ очі й зверни увагу на те, що відчуваєш. Неси це відчуття віри й можливості із собою, знаючи, що твоє бажання вже на шляху до здійснення.

Пам'ятай, що важливо також діяти і докладати зусиль на шляху до свого бажання. Продовжуй вірити в себе і свої мрії і спостерігай, як вони розгортаються перед твоїми очима.



МЕДИТАЦІЯ,  
ЯКА ДОПОМАГАЄ ПОПРОЩАТИСЯ  
ІЗ ТИМ, ЩО МИ  
ВТРАТИЛИ

Знайди тихе і зручне місце, щоб сісти або лягти. Заплющ очі й зроби глибокий вдих, а потім повільний видих.

Подумай про свою втрату. Кого чи що ти втратив? Це може бути домашня тварина, іграшка, товариш або щось інше, що було цінним для тебе. Подумай про всі приємні спогади і почуття, пов'язані з цим.

Тепер уяви, що ти тримаєш у руках спеціальну скриньку. Вона уособлює твої почуття горя і смутку. Уяви, як ти обережно і дбайливо складаєш усі ці емоції в скриньку. Ти можеш побути зі своїми почуттями стільки, скільки тобі потрібно, перш ніж закрити цю скриньку.

Продовжуючи дихати, уяви, як ти закриваєш скриньку і на мить відкладаєш її вбік. Тепер зосередься на своєму диханні. Кілька хвилин просто спостерігай за своїм диханням — як повітря вдихається і видихається, дозволяючи йому приносити тобі відчуття спокою і умиротворення.

Тепер уяви, що тебе оточує тепле, заспокійливе світло. Воно уособлює любов і підтримку. Уяви, як воно огортає тебе затишною ковдрою, даруючи комфорт і розраду в цей час втрати.

Дозволь собі відчувати будь-які емоції, що виникають. Це нормально — плакати, сумувати чи горювати над тим, що ти втратив. Пам'ятай, що горювати — це природно, і важливо дати собі дозвіл відчувати ці емоції.

Знайди хвилинку для приємних спогадів, пов'язаних з тим, що ти втратив. Подякуй за ці моменти і вплив, який вони мали на твоє життя.

Коли будеш готовий, повернися до теперішнього моменту. Зроби глибокий вдих, а на видиху уяви, що відпускаєш увесь смуток і горе, що залишилися. Знай, що це нормально, що тобі потрібен час, щоб зцілитися, і що ти не самотній у своїх почуттях.

Повільно розплющ очі і дай собі час повернутися в теперішній момент. Пам'ятай, що це нормально — відчувати різні емоції в скорботі, і важливо бути терплячим та добрим до себе, коли проходиш через це.