



Тревожность появляется не в один миг, но она отнимает много сил и портит жизнь. Часто от нее страдают подростки.

Книга «Ты сильнее тревоги!» поможет преодолеть страхи и тревожность. Чтобы избавиться от повышенной тревожности, понадобится время. Усердная практика со временем поможет добиться небольших изменений, которые значительно улучшат жизнь.

Предлагаем несколько упражнений из книги.

Практика «Озеро»



Цель: снять стресс, достичь контакта со спокойной частью себя.

Осознанная медитация снимет беспокойство, помогая установить контакт с уравновешенной частью себя. Это упражнение полезно, когда ты чувствуешь, что ситуация вышла из-под контроля и нужно вернуться в гармоничное состояние.

1. Прими удобное положение лежа и закрой глаза.

2. Обрати внимание на свое тело. Понаблюдай за ощущениями. Почувствуй точки соприкосновения тела с поверхностью, на которой лежишь.

3. Представь озеро. Это может быть настоящее озеро или место с картины. Нарисуй его в воображении как можно отчетливее. Оно большое или маленькое? Круглое или необычной формы? Полюбуйся пейзажем. Озеро окружают деревья? Есть ли за ним горы?

4. Обрати внимание на поверхность озера. Заметь, как она выглядит в разное время суток. Ее цвет может отличаться на солнце и в облачную погоду. Однако в глубине вода остается неизменной в течение всего дня.

5. Понаблюдай также, как поверхность озера меняется при разной погоде. Во время дождя на воде появляются пузыри. Когда дует ветер, она покрывается рябью. Зимой вода замерзает, осенью

ее засыпает листьями, летом нагревает солнце. Но при всех этих изменениях дно озера остается нетронутым. 6.

Поверхность озера — это мир, в котором ты живешь. Он меняется под воздействием внешних факторов, их ты не можешь контролировать.

Но эти изменения не должны влиять на твое состояние. Во время медитации сосредоточься на цельности озера. Наблюдай за ощущениями и ситуациями, которые будоражат поверхность, но в то же время чувствуй спокойствие внутри. Спокойствие — это такая же часть озера, как волны и рябь. Позволь себе прочувствовать умиротворенность и возвращайся к ней, когда ощутишь, что тебя захватывает происходящее на поверхности.

ЦВЕТНОЕ ДЫХАНИЕ



Цель: ежедневное расслабление и сохранение спокойствия.

Дыхательные упражнения помогают справляться со стрессом, контролировать эмоции и даже снижать давление. Это упражнение сочетает брюшное дыхание с визуализацией и направлено на прояснение разума.

1. Выбери два цвета: один — который ассоциируется с расслабленностью, а другой — который ассоциируется с тревожностью или просто тебе не нравится.

Для меня голубой — цвет спокойствия, а желтый навеивает мысли об оградительной ленте. Я буду использовать в качестве примера их, но ты можешь выбрать любые другие цвета.

2. Найди тихое место. Прими удобное положение сидя или лежа. Закрой глаза и сосредоточься на дыхании.

3. Сделай вдох. Представь, как голубой цвет наполняет твои легкие. Как благодаря ему в твоём теле разливается чувство спокойствия. «Вдохни» голубой цвет во все части своего тела, где чувствуешь особое напряжение.

4. Сделай выдох. Представь, как выдыхаешь желтый цвет. Этот напряженный, тревожный и «липкий» воздух не хочет покидать твоё тело, и лучший способ от него избавиться — делать длинные и медленные выдохи.

5. Продолжай визуализировать. Наблюдай, как голубой воздух наполняет тело чувством спокойствия на вдохе, а желтый воздух покидает тело на выдохе. Почувствуй, как удлиняются вдохи и выдохи, и сделай так, чтобы выдохи были длиннее, чем вдохи.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: МЫСЛИ В ПОЕЗДЕ



Цель: осознать свои мысли и освободиться от назойливых размышлений.

Погружаться в свои мысли нормально, но, если делать это слишком часто, можно потерять связь с настоящим. Когда ты постоянно размышляешь над проблемой или зацikliваешься на ней, это упражнение на визуализацию поможет вернуться в реальность, создав некоторую дистанцию между тобой и этими беспокойными мыслями. В конце концов, если у тебя появилась какая-то мысль, это еще не значит, что она правдива.

1. Сядь удобно и сосредоточься на своих мыслях.

2. Представь, что едешь в поезде и смотришь в окно. Ты видишь, как мимо проносятся деревья и дома, как люди идут по своим делам.

3. Представь, что эти образы — люди, места и предметы, которые ты видишь, — на самом деле мысли в твоей голове. Представь, что твои мысли — просто города, через которые ты проезжаешь на поезде в этом путешествии.

4. Обрати внимание, какие мысли вызывают у тебя эмоциональный отклик, а какие нет. Гнев может кричать: «Мои родители пытаются разрушить мою жизнь!» Тысячи мыслей крутятся в твоей голове каждый день, например: «Что мама приготовит на ужин?», «О, красная машина», «Мой нос сегодня кажется таким большим», «Собирается дождь», «Мои друзья меня не любят». Наблюдай за ходом этих мыслей, как будто смотришь на них из окна поезда.

5. Замечай, как даже самые сильные мысли и эмоции в конце концов исчезают, будто город растворяется вдали. Поскольку ты едешь в поезде, то не можешь сойти, чтобы прогуляться по городу или пообщаться с людьми. Твоя задача — просто сидеть и наблюдать за пейзажем.

УСПОКОЙ СВОЙ РАЗУМ



Цель: добиться безоценочного восприятия.

Понадобится: снежный шар. Если у тебя его нет, сделай своими руками. Возьми небольшую прозрачную баночку, наполни ее водой и добавь немного блесток. Плотно закрой. Посмотри на снежный шар: в ту минуту, когда ты берешь его в руки, блестки и песок внутри поднимаются со дна

и становится трудно разглядеть, что находится внутри. Как только снежинки оседают, вода очищается, и ты можешь более четко увидеть фигуры внутри шара.

Наш разум очень похож на снежный шар. Чтобы ясно воспринимать происходящее, зачастую приходится ждать, пока мысли улягутся.

1. Возьми снежный шар и немного его встряхни. Посмотри, как снежинки хаотично летают в воде.

2. Понаблюдай, как снежинки оседают. Обрати внимание, как некоторые снежинки опускаются быстро, в то время как другим нужно больше времени, чтобы достигнуть дна. Заметь, как жидкость в шаре становится чище. Снежинки олицетворяют мысли, эмоции и импульсы, витающие у тебя в голове. Если ты будешь непредвзято и внимательно наблюдать за ними, они улягутся сами

Обрати внимание, что ты не можешь заставить снежинки опуститься быстрее. Они оседают с разной скоростью, точно так же и некоторым мыслям требуется больше времени, чтобы улечься, чем другим. Только набравшись терпения, ты дашь своему разуму возможность полностью успокоиться.

3. Когда снежинки осядут, проверь свои мысли. Они стали более спокойными, чем были до выполнения упражнения? Помни, твоему разуму может потребоваться больше времени, чтобы успокоиться, чем блескам, чтобы опуститься на дно снежного шара. Если понадобится, переверни баночку или шар еще раз и снова смотри на снежинки.

Источник

Екатерина Ушахина «Ты сильнее тревоги: упражнения для подростков, чтобы унять тревогу
<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2022/02/25/ty-silnee-trevogi-uprazhneniya-dlya-podrostkov-chtoby-unyat-trevogu/>