

Упражнения для восстановления

Быстрые техники и практики, требующие больше времени

Восстановление — это не слабость, а необходимость. Ниже собраны упражнения по пяти сферам жизни: физической, эмоциональной, когнитивной, творческой и коммуникативной. Первый блок — быстрые техники, которые можно использовать прямо сейчас. Второй — практики, требующие больше времени и погружения.

Быстрое восстановление

Физическая сфера

- Пауза и 3–4 глубоких вдоха и выдоха с небольшой задержкой
- Сжать и расслабить группу мышц 5–6 раз с задержкой в каждом положении
- Встряхнуть несколько раз руками и ногами
- Бег на месте в течение минуты
- Умыться холодной водой (лицо, руки) или выпить стакан воды
- Проветрить помещение

Эмоциональная сфера

- Порвать бумагу в клочья с наслаждением или скомкать в «снежок» и бросить в мусорку
- Выругаться — ёмко и с максимальным эмоциональным выплеском (в безопасном месте)
- Завести ресурсную картинку или фото — смотреть на неё одну минуту
- Завести ресурсный брелок — мять, крутить в руках одну минуту
- На 2 минуты «зависнуть» — ничего не делать (можно включить таймер)

Когнитивная сфера

- Вечером: «Что сегодня принесло мне радость?», «Что меня сегодня рассмешило?» — минимум 5 пунктов
- Вспомнить, с чем вы справлялись в жизни и чем гордитесь (3–5 пунктов)
- Ответить: «Что в моих силах сделать, чтобы улучшить ситуацию? Где я могу влиять?»

Творческая сфера

- Нарисовать что-нибудь на листе размером не более 10×10
- Обратить внимание на необычное и интересное вокруг
- Прочитать несколько слов задом наперёд или в перевёрнутой книге
- Придумать новое слово, название или выполнять задания на креативность
- Слепить из пластилина или хлебного мякиша любую фигурку

Коммуникативная сфера

- Отправить сообщение другу с просьбой сказать что-то хорошее («обними меня», «я тебя люблю»)

- Сказать человеку «спасибо» за что-то
- Попросить кого-то рядом о чём-то небольшом
- В некоторых случаях — сказать «нет»

Практики, требующие больше времени

Эти упражнения рассчитаны на регулярное использование — они помогают восстановиться глубже, выстроить устойчивость и наладить контакт с собой.

Физическая сфера

- Полноценный сон, здоровое питание, необходимые витамины; избегать алкоголя
- Регулярная физическая активность и время для отдыха и восстановления
- Ритуалы, снимающие напряжение: ванна, баня, тёплый душ — придумайте свои
- Медитации, наблюдение за дыханием, «сканер» тела перед сном

Прогрессивная мышечная релаксация

Чередуйте напряжение и расслабление мышц в три этапа: напрячь (7–10 сек.) → почувствовать → расслабить (15–20 сек.). Прочувствуйте разницу и зафиксируйте её. Двигайтесь сверху вниз: лицо, шея, плечи, руки, грудь, живот, ноги, ступни. Повторите цикл по 3 раза на каждый участок. Пример: согните руки и напрягите бицепс — почувствуйте — расслабьте — отдохните 30 сек. — повторите.

Дыхательные практики

Дыхательный квадрат: вдох 4 счёта — задержка 4 счёта — выдох 4 счёта — задержка 4 счёта. Повторите несколько раз; постепенно удлиняйте счёт. Выдох длиннее вдоха: повторяйте несколько раз в день по 2–3 минуты — помогает расслабиться и вернуться в «здесь и сейчас».

Эмоциональная сфера

Сядьте поудобнее в тихом месте, обе ноги опираются на пол. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Сосредоточьтесь на мышцах — почувствуйте, как они расслабляются с каждым выдохом. Вспомните приятное безопасное место с тёплыми воспоминаниями. Представьте, что вы там: как оно выглядит, какие звуки, какие чувства вызывает. Побудьте там 10 минут. Затем попрощайтесь — и помните, что можете вернуться. Глубоко вдохните, откройте глаза, заметьте ощущения.

Творческая сфера — арт-терапия

Арт-терапия — метод выражения эмоционального состояния через творчество. Умение рисовать, лепить или писать неважно — важен сам процесс и состояние во время и после.

- Лепите из пластилина: выражение эмоций, природа, дом — что захочется
- Нарисуйте свой дом: какой он? Какие стены, окна, двери? Что вокруг? Чего не хватает — дорисуйте
- Заведите дневник — место для выражения чувств; перечитывайте спустя время
- Проявляйте себя через танец, игру или звук — любой способ, с которым вам комфортно

Написать свою историю

Опишите себя как главного героя своей жизни. Можно начать с точки «здесь и сейчас» или с самого раннего воспоминания. Вспомните детские мечты и их воплощение, поворотные моменты судьбы, людей, сыгравших роль в вашей жизни. Пофантазируйте: героем какой истории вам хотелось бы быть? В случае потрясения рассказать свою историю — значит вернуть себе целостность и непрерывность бытия.

Когнитивная сфера

Инвентаризация убеждений

Картина мира — иерархически организованная система допущений, на основе которых мы строим планы и интерпретируем поведение других. Убеждения формируются в детстве и могут исходить как из объективных факторов, так и из травматического опыта. Периодически важно пересматривать свои мысли относительно пережитого и точки, в которой вы находитесь сейчас — подвергать что-то сомнению.

Метод линии жизни

Нарисуйте линию жизни — извилистую, прерывистую, зигзагообразную — такую, какой вы её чувствуете. Поставьте на ней точки — важные события, которые вас изменили. Затем выберите одно значимое событие и рассмотрите его через три отрезка: • До: переживания, ожидания, что было характерно для того периода • Во время: телесные ощущения, эмоциональные реакции, описание опыта • После: утраты, приобретения, изменения в восприятии себя и мира В завершение обозначьте точку «здесь и сейчас»: что важно в жизни сейчас, куда вы стремитесь и что помогает на этом пути.

Восстановление — это не одно упражнение, а практика. Выбирайте то, что откликается, и возвращайтесь к этому снова и снова. Постепенно это становится опорой.