

Як знизити відчуття тривоги

Повністю виключити тривогу зі свого життя зараз і в цілому — неможливо. Тривога підсвічує нам небезпеку. Чим вищий градус небезпеки, тим більше тривожність.

✿ Проживання збудження може дієво допомогти справитись з тривожністю. Нам потрібно бути уважними до своїх імпульсів і давати їм вихід. Це знизить тривогу.

✿ Намагайтеся не закидувати зараз вудочку ні в минуле, ні в майбутнє. Ви можете взяти якість фіксації, що зігрівають душу. Рефлексуєте і йдете далі. Ми не будемо зараз довгострокових планів. Тримайте в фокусі уваги 1-3 дні наперед.

👉 Чим далі ви закидаєте вудочку в думки «що буде з нашими дітьми, як вони підуть в школу», тим більше тривожність і дорога в нікуди. Зараз живемо без глобальних планів.

✿ Додавайте ритуали. Це важливо для нашої психіки.

Це оже бути ранкова чашка чаю, посидіти наодинці, мінімальна практика йоги. Робіть те, що можете собі дозволити в тих умовах, в яких знаходитесь. Головне, не беріть в руки телефон з новинами в цей час.

✅ Якщо у вас є технічна можливість слухати афірмації, медитації — робіть їх. Зараз інших способів не існує.

✅ Обійми і погладжування — також дієвий спосіб справитися з тривоگو.

Гладьте по спині, голові. Синхронізуйтеся диханням.