

Подумайте о своем близком(если он не связан напрямую с вашими негативными переживаниями):

Что вам больше всего нравится в нем? В чем он талантлив? Какие у него есть достоинства? Что вас в нем восхищает? В чем его уникальность? Есть ли то, за что вы ему благодарны, признательны?

Сформулируйте, что вам нравится в человеке, что вызывает теплые чувства, восхищение, благодарность, радость, нежность, уважение.

Вы видите свет в другом и сами становитесь в этот момент светлее.

## 5 приемов для моментального облегчения негативных состояний

Творчество в целом, а творчество на благо других в особенности вытаскивает из негативных состояний, прибавляет сил, поднимает настроение.

Так что если вам сейчас как-то не очень внутри, возможно маленький сюрприз для близкого человека согреет вас. Это может быть подарок, игра/квест, поездка, - все то, что любимо другим и может порадовать его.

Благодарить себя - не самый популярный навык. Нас не учат благодарить себя и других. Скорее приучают вежливости...

Вы умеете благодарить себя? Чувствовать искреннюю признательность себе?

Найдите прямо сейчас то, за что вы можете себя поблагодарить, в каком настроении и ситуации вы сейчас не находились бы. И сделайте это со всей любовью, нежностью и теплотой.

Любые чувства нормальны

Обиделась(ся) - пойми, что хочешь, и озвучь просьбу.

Злишься - пойми, что важно для тебя, и сделай это ясным для другого.

Раздражаешься - найди настоящую причину своего недовольствия.

Тревожишься или боишься - проговори свой страх вслух, продумай варианты будущего.

Проживаешь неудачу, фрустрацию - поддержи себя, скажи себе ободряющие слова.

Сомневаешься - найди рациональное зерно сомнения, отложи действие, обдумай варианты.

Грустишь - позволь себе это. Найди согревающие объятия, теплые слова для себя.

Радуешься - радуйся! Ты имеешь право. Сейчас и здесь! Можно!

Чувствуешь себя одиноко и беспомощно - подойди к зеркалу и скажи отражению: ты не одна(ин), я с тобой, мы справимся.

Не знаешь, что чувствуешь и почему - садись и пиши или найди с кем поговорить.

Мы не Выбираем свои эмоции,  
но мы можем Выбрать, что с  
ними делать

Совладание с тревогой  
Засеките 1 минуту.

Называйте вслух подряд все, что попадает в поле  
вашего зрения: я сейчас вижу...

Засеките еще 1 минуту.

Называйте вслух все звуки, которые вы сейчас  
слышите: я сейчас слышу...

В течение еще 1 минуты называйте все свои  
ощущения в теле: я ощущаю сейчас  
(прикосновение одежды, предметов;  
физиологические ощущения, напряжение и  
дискомфорт в теле)

И В наших силах Вызвать В себе более поддерживающее чувство. Эти техники помогут ощутить любовь, нежность, спокойствие, благодарность, сопричастность и сочувствие – то, что облегчит любое негативное переживание