

**В психике время течет циклично и радиально.**

Это значит, что в ней прямо сейчас происходит все то, что с вами уже произошло, что происходит сейчас и будет происходить дальше. Это значит, что самым уместным моментом и точкой трансформации является точка здесь и сейчас.

Вот памятка ПОМОЩИ СЕБЕ В ПРОЖИВАНИИ ЧУВСТВ:

✨ 1. Рисовать

Рисовать чувство. Можно два рисунка: как есть и как хотелось бы.

✨ 2. Продышать

Найти в теле участок напряжения, связанный с чувством. Подышать, представляя, как это напряжение сантиметр за сантиметром заполняет все тело. Обычно напряжение уходит или трансформируется во что-то другое. Это похоже на волну с эпицентром в участке напряжения.

✨ 3. Вывести через движение

Протанцевать, попрыгать, подвигаться, ощущая чувство, ситуацию. Танцевать как угодно, неважна эстетика. Важно сбросить через тело.

✨ 4. Выписывать

Выписывать все чувства, лучше на бумагу.

✨ 5. Проговаривать

Проговорить вслух, согласиться, впустить чувства  
Например, «это мой страх, и я даю ему место».

✨ 6. Наблюдать

Наблюдать за своим чувством с стороны. Задавать вопрос:  
о чем оно хочет сказать,  
чем оно помогает,  
о какой ситуации напоминает,  
к какому действию побуждает.

**ПРОЖИВАНИЕ АГРЕССИИ:**

1. Агрессивные виды спорта, энергичные танцы
2. Тир, битье тарелок, боксерской груши
3. Русская баня с вениками
4. Письма, рисунки гнева
5. Караоке, песни под гитару
6. Парк аттракционов, картины
7. Тренинг по актёрскому мастерству: играть животного (рычать, реветь), злодея, нахала
8. Бежать стометровку на время
9. Сердиться, ругаться перед зеркалом

10. Надувать воздушные шары
11. Кричать в руку, стакан
12. Контрастный душ

#### **ПРОЖИВАНИЕ ПЕЧАЛИ:**

1. Прогулки в лесу, прогулки по городу как наблюдатель
2. Езда на автомобиле, велосипеде
3. Терапевтические письма
4. Водные процедуры: душ, плавание, приятное питье
5. Спокойный бег
6. Сауна
7. Избавление от лишних вещей, информации
8. Устроить проводы грустных воспоминаний, иллюзий, ожиданий
9. Посетить святые места
10. Дыхательные практики  
Например, 4:4:4:4 (на 4 счета вдох, 4 счета пауза, 4 счет выдох, 4 счета пауза), глубокое дыхание с длинным выдохом (вдох на 4 счета, выдох на 8, любое соотношение 1:2, 1:3)  
полное йоговское дыхание
11. Пение звуков, гудение
12. Смотреть на стихии: воду, огонь
13. Аромотерапия, арттерапия, звукотерапия
15. Йога, растяжка, танцы
16. Уединение
17. Сжечь старые памятные вещи
18. Запустить кораблик в воду