



ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Автор и ведущая, Д-р (Ph. D),
Натуропат Юлия Резников

Почему надо все из головы переводить в тело для ментального здоровья?

РАЗУМ – наш верный слуга, а тело никогда не лжет

Телесные ощущения – это компас по которому
мы можем смело сверять свой жизненный курс.

Как проявляются телесные ощущения?

Они могут быть приятными и нет

- Усталость
- Напряжение
- Давление
- Тяжесть
- Скованность
- Сдавленность, сжатие
- Необыкновенная легкость
- Разливаться тепло

Какое намерение правильное при работе с ощущениями

НЕ избавиться, а понять и принять

Все ощущения, которые мы испытываем это часть нас.

Все, что им нужно - наше внимание.



Исследование ощущений

Место

Какую площадь
оно занимает?

Какой
температуры
это ощущение?

Какая форма
есть у этого
ощущения?

Сколько весит
это ощущение?

Какой цвет у
этого
ощущения?

Насколько оно
плотное?

Ровные ли у
него края?

Из какого
материала оно
сделано?

Есть ли у этого
ощущения
какой-то образ?

На кого оно
похоже?

Как ведут себя ощущения

1. Вспомнить неприятное событие или беспокоящую ситуацию произошедшие за последнюю неделю. Запишите ее в нескольких предложениях на бумаге. Побудьте немного с мыслями об этой ситуации.
2. Отметить в своем теле отчетливое ощущение, связанное с этой ситуацией и опишите его.
3. Постараться некоторое время удерживать это ощущение , просто наблюдая за ним и описывая его свойства и характеристики. Понаблюдайте что происходит с этим ощущением.

Когда работать с техникой фокусирования

- В любых ситуациях эмоционального переклеста
- Для профилактики или когда есть неясная фоновая тревога, плохое настроение