

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 8

Занятие 2

Тревога и как с ней справиться



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

Дайте тревоге место!

Признайте: «Да, я тревожусь».
Это и есть первый шаг к внутреннему спокойствию.



Практика 1: Рецепт моей тревоги

Возьмите лист бумаги или блокнот.

- О чём вы тревожитесь сейчас или в последнее время?
- Какие мысли приходят в голову в момент тревоги?
- Что чувствует ваше тело? Где напряжение?
- Как меняется дыхание?
- Какие действия вы совершаете или, наоборот, избегаете?

Продуктивная и непродуктивная тревога

Продуктивная тревога: сигнал к действию!

Непродуктивная тревога: когда вы всё обсудили,
всё продумали ... но продолжаете тревожиться.
Бесконечные «а вдруг», которые не приводят к решению.

Признаки ПРОДУКТИВНОЙ тревоги

- Есть конкретная ситуация
- Возможны действия
- После действия тревога утихает

Признаки НЕПРОДУКТИВНОЙ тревоги

- Цепочка из «а если»
- Ничего не делается
- Чем больше думаешь — тем хуже

Практика 2: Разделение тревоги

1. Выберите одну тревожную ситуацию

2. Ответьте на вопросы

- Это продуктивная или непродуктивная тревога?
- Что вы можете сделать прямо сейчас?
- Что мешает вам сделать это?

3. Если тревога непродуктивна:

- Представьте, как вы собираете всю её энергию и направляете в дело, которое сейчас можно решить.

Практика 3

Время для тревоги

- Выделите фиксированное время в течение которого разрешаете себе тревожиться.
- В остальное время записываете тревожные мысли в тетрадь

Как это работает:

- Вы начинаете управлять тревогой, а не она вами
- Вы замечаете, что мысли повторяются
- Удивительно, но к вечеру тревога часто теряет силу

Практика 4: Диалог с тревогой

Техника:

- Возьмите два листа бумаги
- На одном напишите от имени своей тревоги:
«Я - тревога. Я чувствую... Я хочу, чтобы ты...»
- На втором ответьте от своего имени:
«Я тебя слышу. Я понимаю, что ты... Я обещаю...»

Практика 5: Преобразование тревоги в ресурс

1. Подготовка.

Найдите спокойное место.

Возьмите 3–5 небольших листочков бумаги. Это будут ваши «тревожные снаряды».

2. Выражение тревоги.

На каждом листке напишите одну тревожную мысль, которая часто к вам приходит.

3. Озвучивание.

Прочитайте каждую мысль вслух. Не торопитесь. Почувствуйте, как звучит голос вашей тревоги. Это важно дать ей быть услышанной.

4. Визуализация энергии. Закройте глаза и представьте:

- эта тревожная мысль как клубок напряжённого света,
- она начинает раскручиваться,
- из неё выходит энергия в виде тёплого света или потока и входит в ваше тело,
- вы принимаете этот свет

Практика 6: Медитация на дыхание

1. Сядьте удобно. Закройте глаза
2. Несколько мгновений просто наблюдайте дыхание
3. Сконцентрируйтесь на выдохе.
Почувствуйте, как с ним уходит напряжение
4. При каждом вдохе осознавайте мысли и ощущения
5. При каждом выдохе отпускайте напряжение, расслабляйтесь

Повторите 5–10 минут. Вы заметите:
мысли всё ещё приходят, но они больше не цепляют.

Практика 7: Мысль, это просто мысль

Наш мозг путает мысль и факт. А между тем:

Мысль — это не реальность. Это просто мысль.

Техника:

- Когда приходит тревожная мысль, скажите себе: «Стоп. Это просто мысль». Повторите несколько раз
- Попробуйте записать её и прочитайте вслух
- Затем — отпустите

Практика 8:

Внутренняя опора и устойчивость

Напишите 5 вещей,
на которые вы можете опереться в трудный момент.

Внутренние опоры:

- Знание своих ценностей
- Привычка к самоподдержке
- Умение говорить себе: «Я справлюсь»
- Память о прошлых победах

Внешние опоры:

- Люди, которые вас поддерживают
- Места, где вы чувствуете себя дома
- Дела, которые возвращают ресурс



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com