

чужие чувства
родители
будущее

ВНЕ МОЕГО КОНТРОЛЯ

прошлое

чужие ожидания



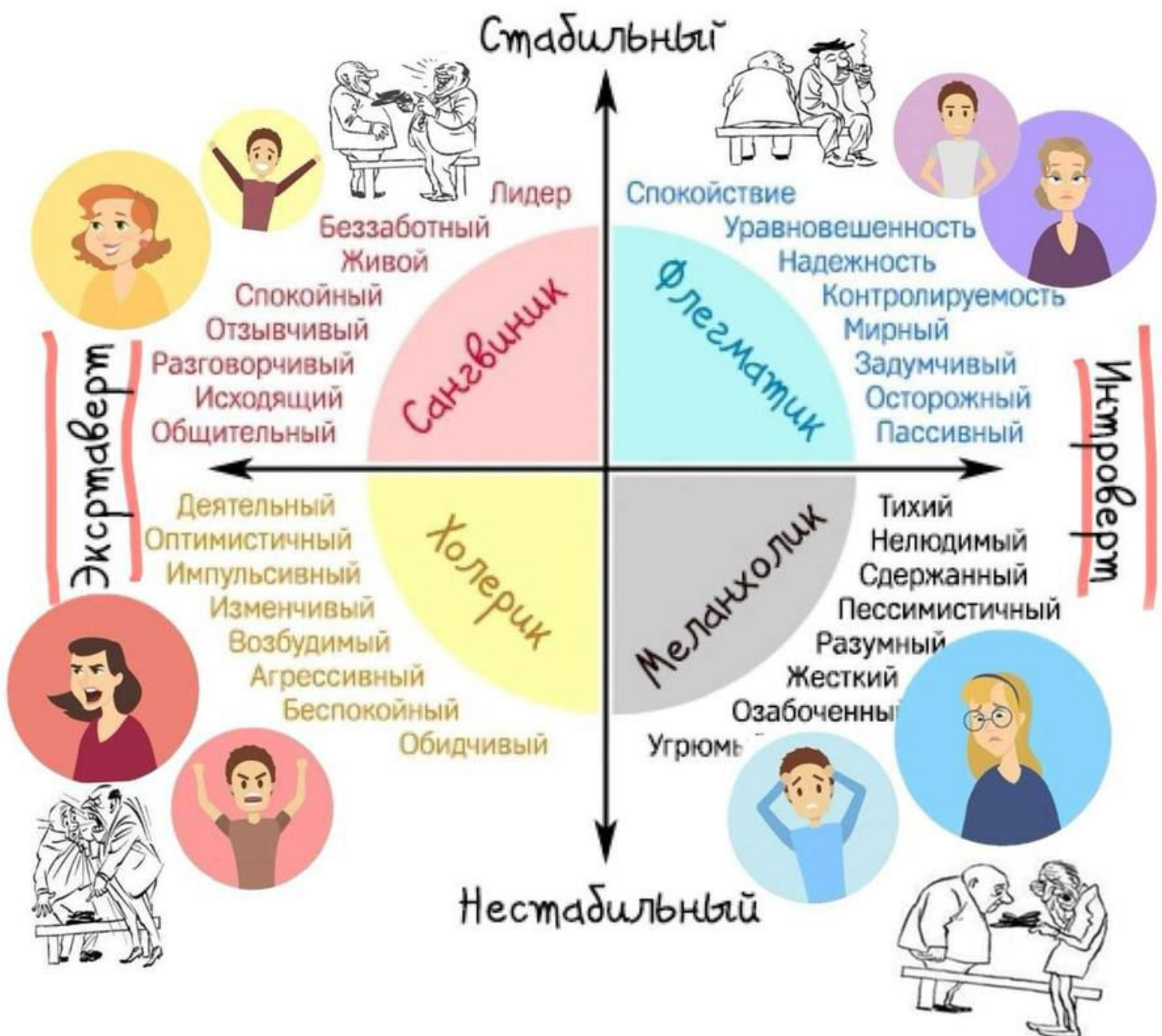
@faris.fox

Темперамент

— это совокупность врождённых психофизиологических свойств человека, которые влияют на его поведение, проявление чувств, скорость мыслительных процессов и стиль общения.

Зависит от таких врождённых свойств нервной системы, как: силы, подвижности и уравновешенности.

Типы темперамента



Слова для моих чувств

Вы знали, что существует несколько слов для обозначения наших чувств? Изучите их.

чувствуешь радость?



Возможно, ты чувствуешь себя:

Игривым
Веселым
Довольным
Счастливым

чувствуешь грусть?



Возможно, ты чувствуешь себя:

Угрюмым
Печальным
Подавленным
Несчастливым

чувствуешь энергичность?



Возможно, ты чувствуешь себя:

Вдохновенным
Любопытным
Творческим
Сосредоточенным

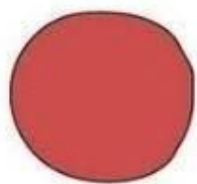
чувствуешь гнев?



Возможно, ты чувствуешь себя:

Рассерженным
Раздраженным
Расстроенным
Разъяренным

9 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СНИЗИТЬ СТРЕСС



Дышите



Считайте в слух
1...2...3



Прогуляйтесь



Включите
медленную
музыку



Помойте руки
в холодной
воде



Займитесь
уборкой



Побудьте
одни



Разомнитесь



Потанцуйте

Мои личные границы

Как их выстроить и защитить

Личные границы — это персональный кодекс, определяющий отношения с окружающими. Невидимые линии, которые никто не должен переходить.

Зачем нужны границы?

Границы влияют на то, как люди с тобой разговаривают, как прикасаются (и делают ли это) и как к тебе относятся. Границы дают тебе возможность решать, с кем общаться, а с кем нет, на какие темы говорить, что делать и сколько времени проводить с разными людьми.

Границы не отделяют нас от людей. Они помогают сохранить отношения. И даже сделать их лучше.

Чем определяются границы?

Твоими представлениями о том, что можно, а что нет ценностями жизненным опытом самочувствием

Границы определяешь ты — это самое главное.

Границы есть везде: в отношениях с друзьями, родственниками, возлюбленными, коллегами и даже в отношениях с самим собой.

Как обозначить границы?

Не жди, что окружающие сами догадываются о твоих границах (и не пытайся догадаться о чужих). Мы должны говорить о них вслух — прямо и уверенно. Например, так: «Мне неприятно, когда ты... Пожалуйста, не делай так больше».

Границы в интернете

Границы надо выстраивать не только в личном общении, но и онлайн. Если кто-то пишет тебе в 3 часа ночи, оставляет неприятные комментарии, выкладывает твои фото, задает слишком личные вопросы — это грубое нарушение границ. Попроси его не делать этого. Если не помогло — заблокируй.

Когда нарушаются границы?

Когда кто-то прикасается к тебе без твоего согласия игнорируют твоё мнение люди просят сделать для них то, что ты не хочешь кто-то поступает с тобой так, как тебе не нравится тебе не позволяют побыть в одиночестве ты чувствуешь себя некомфортно, неловко, скованно

Что делать, когда нарушают границы?

Кто-то говорит, что твои цели или мечты — ерунда
Ответь что это только их мнение, а ты планируешь добиться цели. Не могут поддержать тебя — ничего страшного.

Кто-то оценивает твои эмоции?
Ответь, что ты очень расстроен(а) и хочешь немного побыть в одиночестве. Близкий человек поймет.

Кто-то предлагает тебе вещество, способное нанести вред организму
Ответь что это не для тебя.

Кто-то манипулирует тобой
Ответь что не хочешь причинить ему вреда, но сделаешь так, как считаешь нужным. Подумайте вместе, что предпринять, чтобы это устраивало обоих.

Ты имеешь право ответить «нет», если не хочешь выполнять просьбу или что-то делать. Не надо оправдываться.

Кто-то заставляет тебя делать то, что ты не хочешь
Ответь что не хочешь этого делать и он не заставит тебя передумать.

Кто-то угрожает твоей безопасности
Никогда не игнорируй ситуации, угрожающие безопасности — твоей и окружающих. Поделись с родственником или другом, которому доверяешь. Просить о помощи — это признак силы и доказательство того, что ты ценишь себя.

Чтобы отстаивать свои границы, нужна смелость. Но когда ты делаешь это, люди начинают лучше тебя понимать. Отношения становятся крепче, а ты — увереннее. Ты чувствуешь внутри силу. И понимаешь, что самая большая ценность — это и есть ты.

Зарядное устройство

Приложите левую руку и зарядитесь позитивом

Прикладывая руку, сосчитайте до трёх и улыбнитесь



Техники саморегуляции:

1. 5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



2. «Дыхание по квадрату»

ВДОХ

1-2-3-4

Задержка дыхания
1-2-3-4



Задержка дыхания
1-2-3-4

ВЫДОХ

1-2-3-4

1. Принять удобное положение, сфокусироваться на дыхании.
2. Мысленно считать: на счет «1,2,3,4» — набрать полную грудь воздуха.
3. Снова считать «1,2,3,4» — задержать вдох.
4. На счёт «1-4» — медленный, полный выдох и снова задержка дыхания на тот же счёт.
5. Повторить 4–6 циклов подряд.

ШКАЛА ТРЕВОГИ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

	КАК ВЫ СЕБЯ ВЕДЁТЕ?	ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?
СОСТОЯНИЕ ПАНИКИ 	ПЛАЧ, КРИК, ОТРИЦАНИЕ, ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ, ИМПУЛЬСИВНОСТЬ, ПОВЕДЕНИЕ ОТКЛЮЧЕНИЯ И ПОИСК ПРОБЛЕМ	ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ МЕДЛЕННОЕ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ В СПОКОЙНОМ МЕСТЕ ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ ОПРЫСКАТЬ ЛИЦО ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ ВЗДРЕМНУТЬ
ТРЕВОГА И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ 	РАССЕЯННОСТЬ, ОТВЛЕЧЕНИЕ, ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ, ДРОЖЬ, ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ, ПАНИКА, ЗАМИРАНИЕ, ИЗБЕГАНИЕ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ, ЖАЛОБНОСТЬ, СПУТАННЫЕ МЫСЛИ	УЙТИ В СЕБЯ И УСПОКОИТЬСЯ ПОДУМАТЬ В СПОКОЙНОМ МЕСТЕ СДЕЛАТЬ МЕДИТАЦИЮ ПОЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ВЫПИТЬ ВОДЫ ЗАПОЛНИТЬ ДНЕВНИК О ЧУВСТВАХ ПРИНЯТЬ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ ВЫПОЛНИТЬ МЕТОДИКУ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ НАПРЯЧЬ И РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ
БЕСПОКОЙСТВО 	НАПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ, ПРОБЛЕМЫ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ, БЕСПОКОЙНАЯ ХОДЬБА	ОБНЯТЬ БЛИЗКОГО ПРОГУЛЯТЬСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ЗАНЯТЬСЯ ХОББИ ПОГОВОРИТЬ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ СЕМЬЕЙ ПОСЛУШАТЬ МУЗЫКУ СЖИМАТЬ МЯЧ ОТ СТРЕССА
НАПРЯЖЕНИЕ 	УЛЫБИВНОСТЬ, ВОВЛЕЧЕННОСТЬ, РАССЛАБЛЕННОЕ ТЕЛО, ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, САМОУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ	УЛЫБАЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДОБРЫЕ ПОЗИТИВНЫЕ СЛОВА СЛУШАТЬ ДРУГИХ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ДЕЛАТЬ ШАГИ К ВАШИМ ЦЕЛЯМ ЗАПИСАТЬ ВАШИ УСПЕХИ



ВМЕСТО ЭТОГО

Я должен больше заниматься спортом

Я должен добиться успеха любым способом

Я неудачник, у которого ничего не выходит

Что со мной не так?

Я мало стараюсь

У других больше достижений



ПОПРОБУЙ ТАК

Я просто хочу немного подвигаться

Я стремлюсь к успеху бережным для себя способом

Я пробую, мои ошибки — это вершины моего опыта

Я могу доверять себе, своей интуиции

Мне достаточно того, что у меня сейчас получается

Я стремлюсь к своему собственному пути

4 СПОСОБА КОНТРОЛИРОВАТЬ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ



~~Почему я не начал раньше?~~

Прошое нельзя изменить. Нет лучшего времени для начала, чем сейчас



~~Какой смысл прилагать усилия~~

Я буду относиться к каждому дню как к самому важному и извлеку из него максимум пользы



~~Это слишком сложно. Я не справлюсь~~

Успех приходит с большими трудностями, иначе он был бы у всех



~~Мне приходится начинать с самого начала, в то время как другим проще~~

У всех разные пути и проблемы, сравнивать их - пустая трата времени