



Самоуспокоение с помощью 5 чувств

Мы собрали для вас более 50 вариантов – ищите в них вдохновение, пробуйте, изобретайте свои варианты



ЗРЕНИЕ

- Смотрите на звёздное небо
- Разглядывайте картинки в книгах или фотографии в альбоме
- Купите красивый цветок
- Сделайте в своей комнате уголок, который будет приятен для вашего взгляда
- Зажгите свечу и понаблюдайте за пламенем
- Сходите в музей или антикварный магазин
- Посидите в холле красивого отеля
- Посмотрите на природу вокруг вас
- Погуляйте в красивой части города
- Полюбуйтесь восходом или закатом солнца
- Понаблюдайте за облаками
- Прогуляйтесь в парке
- Зайдите в красивую церковь
- Будьте осознанны, наблюдая всё, что оказывается перед вами



СЛУХ

- Послушайте успокаивающую или бодрящую музыку
- Обратите внимание на звуки природы (ливень, пение птиц, шелест листьев...)
- Напойте свои любимые песни
- Запишите себе подборку музыкальных композиций, которые смогут поддержать вас в трудную минуту
- Включите радио
- Включите неизвестное вам классическое музыкальное произведение
- Будьте осознанны по отношению к любым звукам, которые слышите



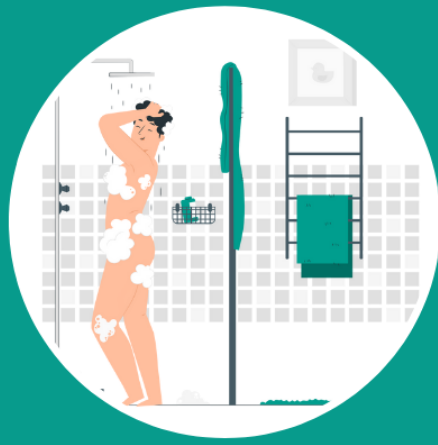
ОБОНЯНИЕ

- Используйте своё любимое мыло, крем-шампунь или лосьон
- Зажгите благовония и ароматические свечи
- Откройте пакет кофе и вдыхайте аромат
- Налейте смесь ароматических масел в мисочку и поставьте в своей комнате
- Понюхайте цветы
- Сходите в парфюмерный магазин и поизучайте парфюмерные ароматы
- Откройте окно и почувствуйте запах воздуха
- Прогуляйтесь в лесу или в парке, внимательно вдыхая новые ароматы



ВКУС

- Выпейте свой любимый успокаивающий напиток (например, травяной чай, горячий шоколад, латте или смузи)
- Съешьте свою любимую детскую еду
- продегустируйте различные виды мороженого в магазине
- Пососите мятный леденец
- Пожуйте свою любимую жвачку
- Купите себе немного особенной еды, на которую вы обычно не тратите деньги, например, свежавыжатый апельсиновый сок или любимую сладость
- Попробуйте по-настоящему прочувствовать вкус еды, которую едите. Съешьте что-нибудь осознанно



ОСЯЗАНИЕ

- Примите ванну или душ
- Приласкайте свое домашнее животное (собаку или кошку)
- Запишитесь на сеанс массажа
- Сделайте ванночку для ног
- Намажьте тело лосьоном или кремом
- Сделайте холодный компресс на лоб
- Погрузитесь в удобное кресло
- Наденьте блузку или рубашку, которая вызывает приятные ощущения в теле
- Попробуйте вести автомобиль с открытым окном
- Погладьте что-нибудь кожаное или деревянное
- Обнимите кого-нибудь
- Постелите на кровати свежее постельное белье
- Завернитесь в мягкое, пушистое одеяло
- Замечайте прикосновения, это успокаивает