



7 шагов к эмоциональному балансу

ЧЕК- ЛИСТ " 7 ШАГОВ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ БАЛАНСУ"Который поможет вам
постепенно стабилизировать эмоциональное состояние:

1. 1. Осознание эмоций

- Отследите свои эмоции в течение дня.
- Называйте их(например, " я чувствую тревогу", " я раздражена")
- Не оценивайте эмоции как " плохие" или " хорошие"- просто признайте их.

2. 2.Физическая забота о себе

- Следите за режимом сна (7-9 часов)
- Пейте достаточно воды и питайтесь сбалансированно.
- добавьте легкую физическую активность (ходьба, растяжка).

3. 3.Практика дыхания и заземления

- При стрессе делайте глубокие вдохи (4-7-8):- Вдох на 4 счета _задержка на 7_выхох на 8.
- Техника " **5-4-3-2-1** "для заземления: - Назовите **5 предметов вокруг,4 звука,3 тактильных ощущения,2 запаха,1 вкус.**

4. 4. Работа с мыслями

- Записывайте тревожные мысли и анализируйте их рационально.
- Заменяйте катастрофические сценарии на более нейтральные.
- Практикуйте **Благодарность**(3 вещи,за которые вы благодарны сегодня)

5. 5.Границы и отдых

- Говорите " **нет** " без чувства вины,если это необходимо.
- Выделяйте короткие перерывы в течение дня (**5-10 минут на расслабление**).

6. 6. Поддержка и общение

- Общайтесь с теми,кто вас поддерживает.
- Просите о помощи,если это нужно.
- Избегайте токсичных взаимодействий.

7. 7. Регулярные практики восстановления

- **Медитация(даже 5 минут в день.)**
- **Ведение дневника эмоций.**
- **Хобби или творчество как способ переключения.**

8. Дополнительно:

8.1 Дополнительно :

- Раз в неделю пересмотрите этот список и отмечайте,что удалось.**
- Будьте терпеливы к себе-эмоциональный баланс требует практики.**

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?