



Чек-лист поддержки

Первое и главное, что нужно сделать -это присесть в удобное место , сделать глубокий вдох и пройтись по списку. Лучше записать.

- ☐ 1. Как меня зовут ? Сколько мне лет? На какой планете я нахожусь? Что я сейчас чувствую? Где? Что болит, как ощущается в теле ? Назвать чувство.
- ☐ 2. Представь что прошел год, у тебя все получилось, ты в хорошем настроении вдруг видишь девушку, которая испытывает те же чувства, что ты сейчас. Как бы ты ее поддержала? Какими словами? Какой совет дала ?
- ☐ 3. Теперь вспомни о своей большой проблеме из-за которой тебе плохо и задайся вопросом: какие 1 или 2 микро действия я могу сделать сегодня? Смогу ли я найти на это 5-10 мин?
- ☐ 4. Теперь ответь на вопрос: что меня расслабляет? И пообещай себе , что закончив список , я уделю себе 20 мин на расслабление.
- ☐ 5. Теперь важно вспомнить: ради чего ты проходишь эти трудности? С чего все началось? Что тебя вдохновляло на действия в начале пути? Представь в красках , как ты будешь себя чувствовать , когда справишься со всеми трудностями и получишь желаемое.
- ☐ 6. Теперь вспомни свой талант или навык(дай ему имя), благодаря которому ты справилась, который спасал тебя в самых жестких

обстоятельствах. В чем его сила? И как бы он выглядел , если б был человеком или животным?

☐ 7. Поблагодари себя от всего сердца.

☐ 8. И теперь сделай глубокий вдох и на выдохе произнеси : у меня получится и все ахуют.

Помни, что нет плохих или хороших чувств. А теперь отложи все , и удели 20 мин себе , сделай то, что тебя расслабляет.

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

как это убрать?