

Чек-лист: как переключить состояние в моменте.

Когда накрывает грусть, тревога или раздражение, не всегда хочется разбирать причины. Иногда сначала нужно выдохнуть и помочь себе прямо сейчас.

Выбери один пункт — тот, который больше откликается:

01

Из напряжения — в движение.

Включи любимую песню. Встань, разомни плечи, потянись или потанцуй. Не красиво и правильно, а как хочется телу.

02

Из тревожных мыслей — в то, что вокруг.

Почувствуй стопами пол. Найди глазами пять предметов, прислушайся к звукам. На минуту переключись с «а вдруг» на то, что видишь и слышишь сейчас.

Как переключить состояние в моменте

03

Из раздражения — в паузу.

Отложи телефон, выйди из переписки, умойся. Дай себе несколько минут без чужих вопросов и сообщений. Отвечать сразу необязательно.

04

Из ощущения «всё достало» — в маленькое удовольствие.

Завари вкусный чай с имбирём, смородиной или брусникой. Почувствуй аромат, тепло чашки, вкус первого глотка. Выпей его не на бегу.

Как переключить состояние в моменте

05

Из одиночества — в контакт.

Подойди к любимому: «Обними меня, пожалуйста». Укутайтесь в плед и немного побудьте рядом. Если близкого нет рядом — позвони тому, с кем тебе спокойно.

06

Из усталости — в заботу о теле.

Спроси себя: «Я голодна? Хочу пить? Мне холодно? Нужен отдых?» Иногда первый шаг к «мне лучше» — поесть, согреться или немного полежать.

Как переключить состояние в моменте

07

Из тяжести — в смену обстановки.

Выйди на короткую прогулку или перейди в другую комнату. Отложи дела на несколько минут, посмотри в окно, дай глазам отдохнуть от экрана.

08

Из самокритики — в поддержку.

Вместо «что со мной опять не так?» скажи: «Мне сейчас непросто. Что я могу сделать для себя хорошего?» И сделай одну маленькую вещь — не откладывая до вечера.

После спроси себя: «Что изменилось? Мне стало хоть немного легче?»

Не нужно заставлять себя радоваться. Иногда переход от «плохо» к «лучше» — уже результат: стало спокойнее, уютнее, появилось немного сил. Если выбранное действие не помогает или становится неприятно — остановись и попробуй другое.

Сохрани, чтобы в трудный момент не придумывать, с чего начать 