emanuelt.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вдохновиться природой: погулять или просто полюбоваться  | Сделать какое-то доброе дело | Лечь СПАТЬ |
| Фототерапия: фотографировать / фотографироваться | Витаминотерапия | Что-то изменить |
| Двигательная активность (в оптимальном формате: разминка/ зал / бассейн / танцы / йога / ...) | Задушевные беседы с близкими людьми | Смена видов деятельности и задач |
| Уметь абстрагироваться: представить себя камерой видеонаблюдения, которая снимает эту ситуацию | Посмотреть фильм  | Выполнить упражнения |
| Завести привычку воспринимать ситуации спокойно: не как проблему, а как задачу | Уход за собой(накрасить ногти и т.д.) | Сделать уборку |
| Оптимизировать питание или срочно съесть что-то вкусное и полезное | Медитации | Кинуть что-то |
| Почитать в уютной обстановке | Арт-техники | Здоровый образ жизни |
| Интернет: общение в социальных сетях | Переключить внимание | Покупки |
| Сделать что-то своими руками (вышивка / шитье / поделка и т.д.) | Духовные практики | Принять теплую ванну |
| Специализированные техники релаксации | Ожидание чего-то (праздника, события и т.д.) | Наладить водный баланс |
| Постоянно чем-то заниматься, придумывать, веселиться дома | Научиться распределять нагрузку и время | Визуализация (представить хорошее) |
| Отказ от позиции «Жертвы», формирование активной жизненной позиции | Медикаментозное лечение  | Выразить через слова: выговориться  |
| Выявить то, что порождает стресс, что можно изменить | Выработать привычку улыбаться | Поездки |
| Сходить куда-то: в гости / музей / театр / кино и т.д. | Научиться грамотно говорить «нет» | Взять паузу |
| Оптимизировать отношение к ситуации / жизни / себе и т.д. | Оптимистический настрой | Расставить приоритеты |
| Проветрить помещение / голову | Контрастный душ | Музыка / пение |
| Молча посмотреть в окно  | Яркие акценты в одежде | Цветы |
| Устроить незапланированный праздник | Переключиться | Взять себя в руки |
| Находить мелкие и частые поводы для радости | Упражнения на дыхание | Позвать на помощь психолога |
| Записать стресс (выразить через текст) | Массаж | Ароматерапия |
| Модификация образа жизни, изменение своих привычек | Компьютерные игры | Юмор |
| Выразить стресс через движение | Выразить через рисунок | Сказкотерапия |
| Домашние животные  | Друзья  | Семья  |
| Перестать пытаться всё контролировать  | Смять / порвать бумагу  | Приготовить еду  |
| Пойти на встречу с кем-то | Громко кричать | Отвлечься |