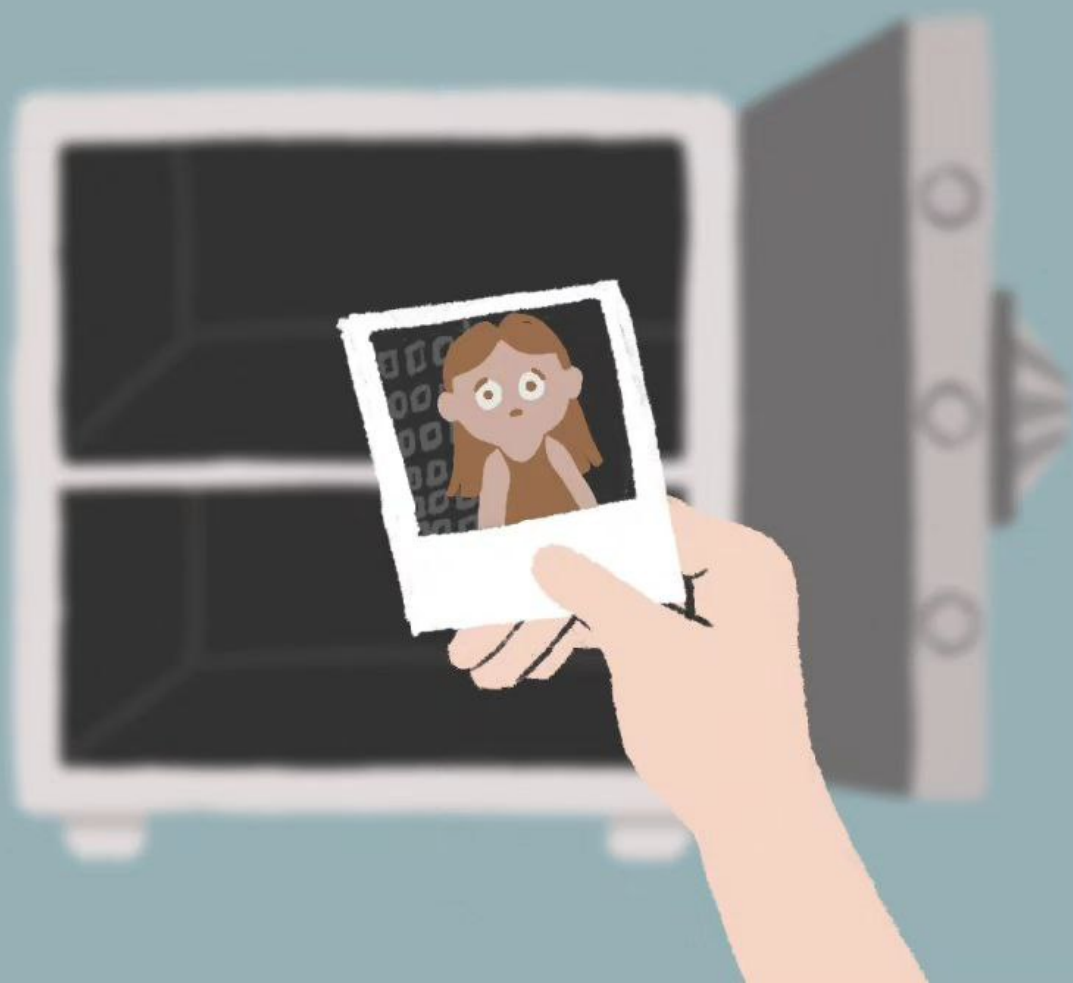


Коли накриває через
нав'язливі думки
чи важкі спогади...



Закрийте очі та уявіть найнадійніший у світі сейф

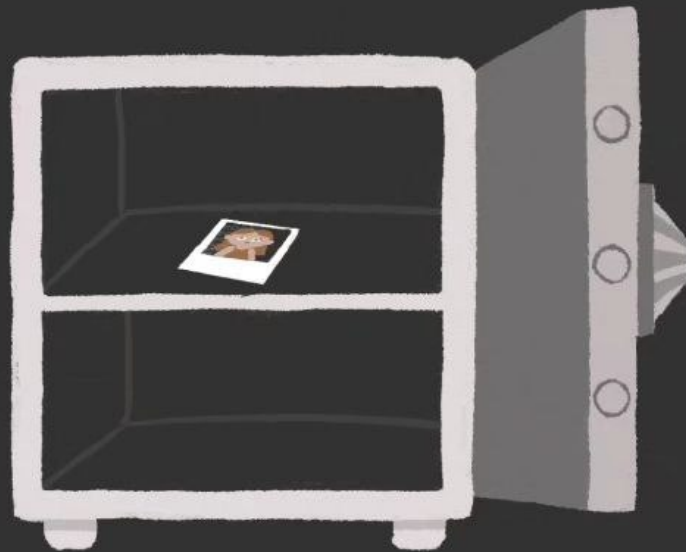
Не поспішайте. **Уявіть його в деталях:** якої він форми, які має розміри та вагу, на які замки закривається — ключами чи комбінацією цифр. Подумки торкніться його важких залізних дверей.

Уявіть, де знаходиться цей сейф

Наприклад, на підземному поверсі
надсучасного банку, на безлюдному острові,
десь далеко в космосі чи, може, просто у
вас під ліжком. Це знаєте тільки ви.

Нав'язливу думку чи важкі спогади уявіть фотографією

Ви тримаєте її в руках. Дивитесь на неї востаннє і кладете до темного сейфу. Поруч — нікого, є тільки ви і ваше надійне сховище.



Уявіть, як закриваєте двері
сховища, як шумлять його
міцні замки

«Клац-клац-клац». Тепер спробуйте відчинити
сейф. Не вдається? Отже, ваш спогад чи
нав'язлива думка тепер надійно заховані.

Зробіть глибокий вдих, поволі видихніть і
повертайтеся до своїх справ.

Більше подібних технік
порекомендує ваш сімейний лікар.



Знаходьте також техніки заспокоєння
і щоденні вправи зі стресостійкості
на [HowAreU.com](https://www.HowAreU.com) ❤️