

Як впоратись із сумними думками?

Дуже добре у таких ситуаціях, допомагають техніки виписування.

"Найголовніше – не тримати це все в собі. Інакше ми входимо у дуже специфічний цикл і весь час думаємо одну і ту ж важку думку"



- Візьміть аркуш паперу і випишіть на ньому свої думки. Красивим, монолітним текстом чи потоком свідомості – не принципово. Головне, вивантажити ці думки з голови. Бажано - потім не перечитувати написане і знищити цей аркуш. Особливо – якщо думки болючі і важкі.
- Ігноруйте соцмережі зранку. Починайте ранок з того, що ви запишіть свої думки, плани на день, якісь ідеї або свої сни. Не потрібно відразу братися за телефон і перевіряти, хто що пише. Так ви розвантажите свій мозок і допоможете йому налаштуватися на продуктивний день.
- Визначте час, після якого ви не заходите в соціальні мережі. Зробіть свій улюблений напій і запишіть свої думки дня – як пройшов день, які у ньому переважали емоції, що у цьому дні було хорошого який досвід ви з нього винесли. Видихніть, подивіться хороший фільм або почитайте книгу, якщо хочеться, і лягайте спати. "Це теж допомагає розвантажити мозок від накопиченої інформації. Ми ж в комп'ютері чистимо кеш. Ось такі практики допомагають очистити кеш у нас в голові"
- Можна писати листи самому собі. "Або писати листи підтримки собі маленькому або листи собі у майбутнє, на після карантину. Лист у

майбутнє можна написати і заховати, щоб потім – через півроку, через рік – знайти, прочитати, і подивитися, що з цього вийде"

- Хороший спосіб позбавитися від важких думок – це картинка щастя. Уявіть собі фоторамку, розділіть її на чотири квадрати. У першому квадраті – картинка зі спогадів про момент, коли ви відчували себе розслабленим, у другому – спогад про ситуацію, коли ви були у безпеці і захищеності. Третя картинка – про момент, коли ви були щасливі. У четвертому квадратику - момент, коли ви досягли бажаного, момент успіху.

