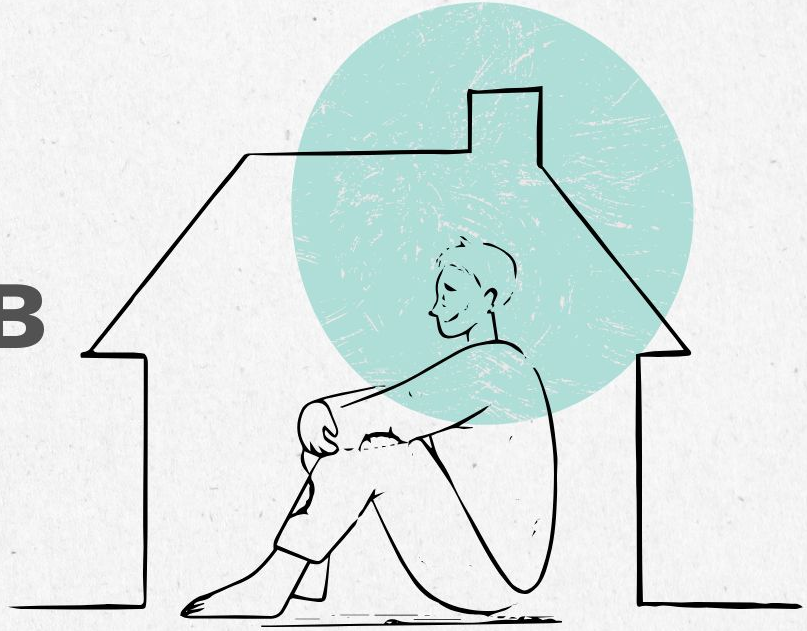
Емоційний детокс за 7 днів

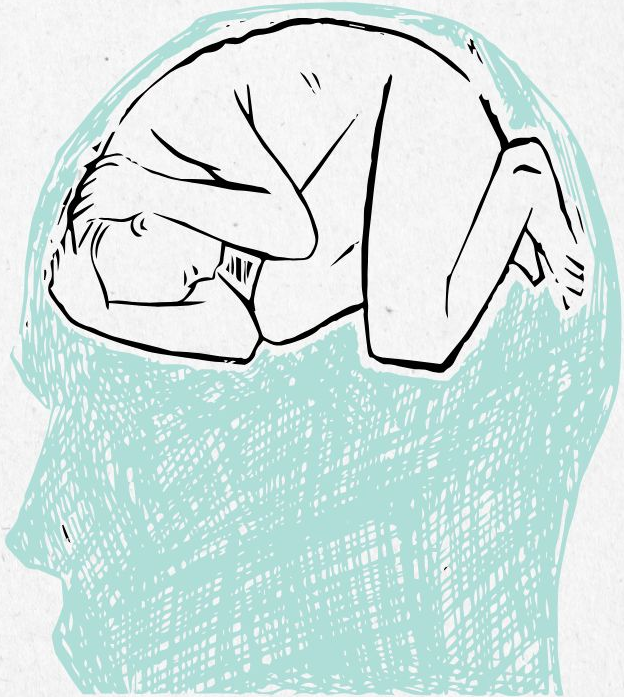


@psy.biruzovoe

Ця програма допоможе позбутися накопиченого стресу, навчитися працювати з негативними емоціями та почати жити більш усвідомлено. Кожний день розрахований на **15-30** хвилин, що дозволяє легко вплести все в рутину.

@psy.biruzovoe

День 1: Зупинитися і відчути себе



Що робити:

- Знайдіть тихе місце, сядьте у зручне положення, закрийте очі та зосередьтеся на своєму диханні. Запитайте себе: «Як я почуваюся зараз?». Спробуйте назвати свої емоції: наприклад, радість, сум, тривога, роздратування. Головне — не оцінювати їх як "погані" чи "хороші".

Навіщо:

- Усвідомлення своїх почуттів — перший крок до їх прийняття. Це допомагає розпочати процес емоційного очищення з внутрішнього спокою.

Додатково:

- Використовуйте техніку "дихання квадратом": вдих — 4 секунди, затримка — 4 секунди, видих — 4 секунди, затримка — 4 секунди. Це заспокоїть нервову систему.

День 2: Відчути свої емоції у тілі

Що робити:

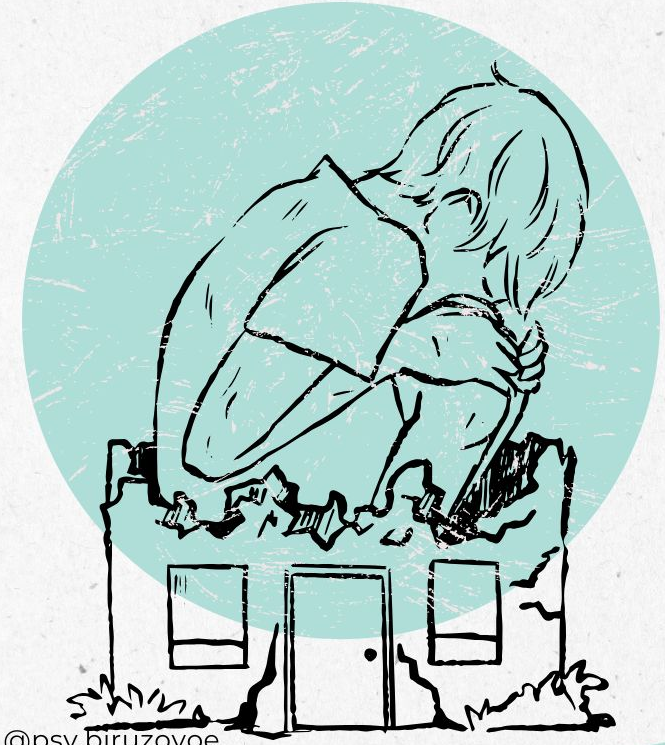
- Ляжте або сядьте зручно, закрийте очі та зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Зверніть увагу на своє тіло: чи є напруження в плечах, шиї, животі? Уявіть, що ви "дихаєте" в ці місця, розслабляючи їх. Потім виконайте легку розтяжку або медитацію сканування тіла, починаючи з маківки голови й до кінчиків пальців ніг.

Навіщо:

- Тіло часто "зберігає" наші емоції, і робота з фізичними відчуттями може стати ефективним способом звільнення від стресу.

Додатково:

- Виконайте вправу: напишіть коротке повідомлення своєму тілу, наприклад: "Я бачу твоє напруження, дякую за те, що ти тримаєш мене у безпеці".



@psy.biruzovoe

День 3: Емоційний журнал

Що робити:

- Заведіть зошит або нотатник, де кожного дня записуйте свої емоції. Наприклад: "Сьогодні я відчував(ла) тривогу, бо мене турбує робота". Спробуйте розібратися, що саме викликає ваші почуття, і подумайте, як би ви хотіли з ними працювати.

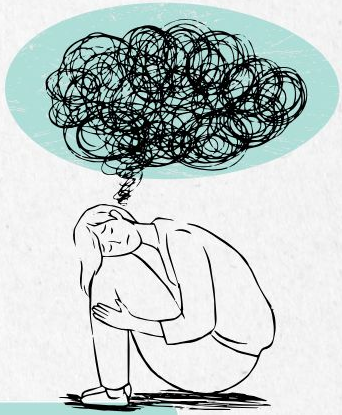
Навіщо:

- Записування емоцій допомагає їх структурувати й побачити чіткі тригери. Це перший крок до усвідомленої роботи з собою.

Додатково:

- Додайте до журналу питання для рефлексії: "Що я можу зробити, щоб відчути себе краще завтра?".

День **4:** Година для себе



Що робити:
Заплануйте годину для занять, які приносять радість: прочитайте улюблену книгу, сходіть на прогулянку, створіть щось своїми руками (малюнок, прикраса, страва). Відключіть усі гаджети й сфокусуйтеся лише на собі.

Навіщо:
Виділення часу на себе допомагає відновити енергію й повернути зв’язок із внутрішнім "я".

Додатково:
Спробуйте написати список активностей, які вас надихають, і вибирайте з нього по одній щотижня.

День 5: Відмова від зайвого

Що робити:

- Перегляньте свій розклад і запишіть усі справи, які викликають стрес або не приносять задоволення. Запитайте себе: "Чи дійсно це обов’язково?". Якщо ні — делегуйте, відмовтеся або перенесіть. Навчіться казати "ні" ввічливо, але впевнено.

Навіщо:

- Вивільнення місця в житті допомагає уникнути перевантаження і дозволяє фокусуватися на тому, що дійсно важливе.

Додатково:

- Спробуйте раз на тиждень організовувати "цифровий детокс": відкласти телефон і насолоджуватися реальним життям.

@psy.biruzovoe

День 6:
Усвідомленість у дії

Що робити:

- Виконуйте звичні справи повільніше, фокусуючись на кожному русі. Наприклад, під час їжі звертайте увагу на смак, текстуру й аромат. Якщо працюєте — робіть паузи, щоб усвідомити, як почуваєтеся.

Навіщо:

- Усвідомленість дозволяє уникати автоматичних дій і краще розуміти свої справжні потреби.

Додатково:

- Напишіть три речі, за які ви вдячні сьогодні. Це допоможе помітити позитивні аспекти життя.

@psy.biruzovoe

День 7: Вдячність та інтеграція

Що робити:

- Підведіть підсумки тижня. Напишіть лист собі, де ви подякуєте за всі зусилля, що ви доклали для емоційного детоксу. Виділіть моменти, які були для вас найбільш цінними, та зробіть список звичок, які хочете впровадити надалі.

Навіщо:

- Завершення такого процесу із вдячністю та інтеграцією результатів допомагає закріпити позитивні зміни на довгострокову перспективу.

Додатково:

- Уявіть себе через 1 місяць: як виглядає ваше життя, якщо ви продовжуєте працювати над собою? Створіть для себе "емоційне бачення" і зберігайте його як мотивацію.

Бережіть себе та пам’ятайте: Ви можете все!