

PEACE

Протокол Ресурсів

5 Кроків для Модулювання Активації та побудови резильєнтності

P

Зробіть Паузу (**Pause**) у тому, що ви робите, щоб коротко встановити тілесні сигнали неспокою

Можливо, ви відчуваєте м'язову напругу, слабкість, тремтіння, поверхнєве швидке дихання, швидке серцебиття

E

Втільте (**Embod**y) соматичний ресурс, який відчувається як підтримка у вашому тілі у цей момент.

Спробуйте поєднати їх (напр., дихайте та випростовуйте хребет, зробіть жест зупинки і заземліться)

A

Визнайте (**Acknowledge**) позитивний вплив ресурсу.

Можливо, ви відчуваєте більше розслаблення, заспокоєну енергію, повільніше серцебиття, глибше дихання, м'якші очі, або більше енергії та пильності

C

Зосередьте (**Concentrate**) увагу на позитивному впливі ресурсу на 15 сек чи більше. Фокусування уваги на внутрішніх сигналах спокою посилює ресурсний стан та допомагає переналаштувати мозок

E

Встановіть (**Engage**) зв'язок із середовищем. Озирніться навколо, зверніть увагу на приємні образи, звуки, запахи, відчуйте повітря на шкірі, поспілкуйтеся з людиною чи твариною, попейте води, скуштуйте щось, що принесе вам насолоду

Соматичні ресурси:

♦ **Зорієнтуйтеся**, озирніться навколо, назвіть, які бачите кольори

♦ **Випростайте** хребет

♦ **Заземліться**, відчуйте, як ваші ступні з'єднуються з землею

♦ **Дихайте** повільно і легко через ніздрі, у живіт

♦ **Покладіть** руки на серце чи живіт, або обніміть себе

♦ **Усміхніться** так, як вважаєте правильним

♦ **Зробіть** жест «стоп» відкритими назвнi долонями

♦ **Встаньте**, відчуйте, як ноги впираються у підлогу

♦ **Штовхніть** долоні одна до одної, до стіни або якогось предмета

♦ **Помугикайте** у високих тонах, відчуйте вібрацію

♦ **Порухайтесь** ритмічно: погойдайтесь, похитайтесь, пострибайте

♦ **Походіть** повільно, відчуйте, як рухаються ваші ноги

♦ **Станьте втіленням** вашої культури, її традицій, і/або підтримки ваших предків



Більше ресурсів за
адресою: sensorimotorpsychotherapy.org