

СТРЕСЪТ - ПЪТЯТ КЪМ ТВОЕТО СПОКОЙСТВИЕ



Практическо ръководство за
справяне със стреса,
безпокойството и тревожността.



Автор: **Грациела Софрониева**

Треньор за Щастие



За автора

Здравей, аз съм Грациела Софрониева. Вече повече от 5 години работя с жени, които искат да излязат от повтарящи се житейски сценарии, тревожност, липса на любов към себе си, трудности във взаимоотношенията и блокажи към изобилието.

Създадох собствен интуитивен констелационен подход, чрез който помагам на хората да достигнат до истинската причина за своите предизвикателства и да започнат дълбока вътрешна трансформация.

<https://graciela.eu/>







Ако четеш тези редове,
вероятно понякога се
чувстваш напрегнат,
претоварен, тревожен
или просто уморен от
постоянните мисли в
главата си.



Може би:

трудно заспиваш;
събуждаш се изморен;
изпитваш страх без ясна причина;
усещаш напрежение в тялото;
постоянно мислиш за бъдещето;
трудно се отпускат.



Първото нещо, което искам да
знаеш е:



Ти не си тревожността си.



Тревожността е
състояние.

Тя е сигнал.

Послание на душата и
тялото, че нещо в
живота ти има нужда
от внимание.







СТЪПКА I



Успокой нервната система чрез дишането
И втора бърза и много важна практика
още в началото :

Потопи лицето си в съд със студена вода
за 10-15 секунди или сложи леден компрес на
тила или на китките.

Това моментално активира блуждаещия
нерв, забавя сърдечния ритъм и блокира
прилива на адреналин.

Когато сме тревожни, дишането
става плитко и ускорено.

Тялото започва да вярва, че сме в
опасност.



Практика „4-4-7“ “ИЗДИШАЙ СТРЕСА”



Вдишай през носа за 4 секунди.

Задръж за 4 секунди.

Издишай бавно за 7 секунди.

Повтори 10 пъти.



Какво се случва?



Изпращаш сигнал към мозъка:

„Аз съм в безопасност.“

Само след няколко минути пулсът
започва да се успокоява.



СТЪПКА 2



Върни се в настоящия
момент

Тревожността
живее в бъдещето.

Спокойствието
живее в
настоящето.







Практика „Тук и сега“



Огледай се и назови:

- 5 неща, които виждаш;
- 4 неща, които чуваш;
- 3 неща, които докосваш;
- 2 неща, които усещаш;
- 1 нещо, за което си благодарен.

Тази практика връща мозъка в
реалността.



СТЪПКА 3

Освободи напрежението от тялото



Тревожността не е само в ума.

Тя се натрупва и в тялото.

Къде най-често?

врата;
раменете;
челюстта;
корема;
гърдите.



Практика



Стегни цялото си тяло за 10 секунди.

След това отпусни рязко.

Повтори 5 пъти.

Ще усетиш как напрежението започва да се освобождава.



СТЪПКА 4

Разпознай тревожните мисли



Запитай се:

Какво точно ме тревожи?

Запиши отговора.

След това:

Това факт ли е или предположение?

Често ще откриеш, че тревожността се
храни от сценарии, които още не са се
случили.



Практика



Начертай две колони.

ФАКТИ

Какво знам със сигурност?

СТРАХОВЕ

Какво си представям?

Тази практика носи огромна яснота.



СТЪПКА 5

Научи се да пускаш контрола



Една от основните причини за тревожност е желанието да контролираме всичко.

Истината е:

Не можем да контролираме живота.

Можем да контролираме единствено
своите избори.



Упражнение



Напиши:

„Какво мога да променя?“

След това:

„Какво не зависи от мен?“

Втората част съзнателно освободи.







СТЪПКА 6

Свържи се със своето вътрешно дете



Много тревожности започват още в детството.

В моменти на страх затвори очи и си представи малкото дете в теб.

Кажи му:

„Аз съм тук.“

„Вече не си сам.“

„Сега аз се грижа за теб.“

Тази практика е изключително лечебна.



СТЪПКА 7

Благодарността променя мозъка



Мозъкът е програмиран да търси опасности.

Благодарността го учи да вижда ресурсите.

Всяка вечер записвай:

3 неща, които са се случили добре днес.

3 неща, за които си благодарен.

1 причина да се гордееш със себе си.



БОНУС ПРАКТИКА

SOS техника при тревожност



Когато усетиш тревожна вълна:

СТОП

Спри всичко за момент.

ДИШАЙ

5 бавни вдишвания и издишвания.

ПОГЛЕДНИ

Какво реално се случва в момента?

ИЗБЕРИ

Коя е най-малката следваща стъпка, която мога да направя?



Тревожността не е твой враг.



Тя е покана.

Покана да се върнеш към себе си.

Да забавиш темпото.

Да чуеш какво иска да ти каже душата.

И най-вече...

Да си спомниш, че в теб вече има
спокойствието, което търсиш.



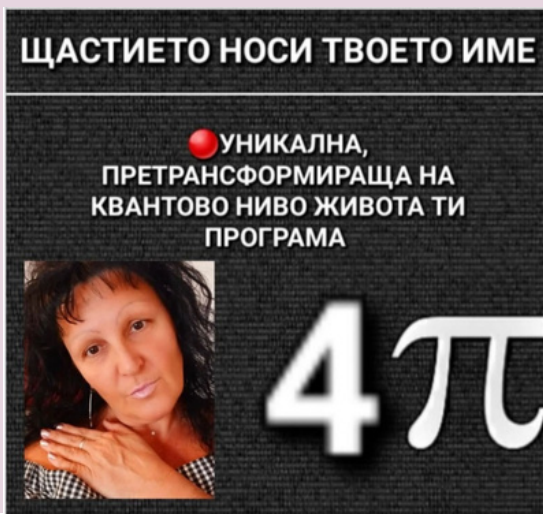
Ако усещаш, че тревожността,
стресът или безпокойството
продължават да влияят на живота ти,
знай, че не е нужно да преминаваш
през това сам.

Запознай се с моите авторски
програми:

АВТОТЕРАПИЯ „И ПАК СЪМ АЗ“

4 П-И Констелационна Менторска
Програма

graciela.eu



РАБОТНА ТЕТРАДКА КЪМ КНИЖКАТА



Стресът - пътят към твоето спокойствие

Работен лист 1

Как изглежда моята тревожност?

Отбележи кои от следните симптоми разпознаваш при себе си:

- ☐ Постоянно напрежение
- ☐ Прекалено мислене
- ☐ Страх за бъдещето
- ☐ Панически усещания
- ☐ Безсъние
- ☐ Учестен пулс
- ☐ Стягане в гърдите
- ☐ Липса на енергия
- ☐ Раздразнителност
- ☐ Чувство за безпомощност

Моите най-чести симптоми са:





Работен лист 2

Какво ме тревожи най-много?

Изброй петте неща, които най-често пораждат
тревожност в живота ти.

1. ---

2. ---

3. ---

4. ---

5. ---



Работен лист 3



Факти или страхове?

Ситуация, която ме тревожи:

Какви са фактите?

Какви са моите предположения?



Работен лист 4



Какво мога да контролирам?

Какво зависи от мен?

Какво не зависи от мен?



Работен лист 5

Среща с вътрешното дете

Затвори очи.

Представи си себе си като малко дете.

На колко години е то?

Как изглежда?

От какво има нужда?

Какво искаш да му кажеш днес?



Работен лист 6



Дневник на благодарността

Днес съм благодарен/а за:

1. ---

2. ---

3. ---

С какво се гордея днес?

Работен лист 7

Моето ново решение

От днес избирам:

Ще направя първата си малка стъпка още днес:

Дата: _____

Подпис: _____





Ако усещаш, че е време да спреш да повтаряш старите сценарии...



Ако искаш да разбереш какво наистина стои зад болката, страха, липсата, самотата или вътрешното напрежение...



Ако искаш да се върнеш към себе си - по-осъзната, по-свободна, по-спокойна и по-щастлива...

Заповядай в моя свят.

<https://graciela.eu/>

С любов,

Грациела Софрониева

Треньор за Щастие

Експерт Интуитивен Констелатор, Терапевт,

Ментор, Коуч, Творец, Приложна психология,

Треньор за Щастие

