**Активність № 3: Поговоріть з самим собою!**

**Для чого це використовувати:** Проблеми зі сном і тривогами.

**Що це?**

Корисний спосіб заспокоїти розум, розслабити тіло та дізнатись більше, що відчувають ваші м'язи.

**Що вам потрібно:**

Нічого, крім себе та зручного місця, щоб сісти або лягти.

**Як це зробити:**

Прийміть зручне положення сидячи або лежачи.

Зробіть декілька повільних та глибоких вдихів перед тим як говорити.

Уявіть собі відчуття від кожного вислову. Вони призначені для того, щоб повторювати їх мовчки кілька разів. Ваша увага має бути зосереджена на кожній частині тіла та розвивати ці приємні, теплі та розслабляючі відчуттям. Уявіть, що вони насправді відбуваються у вашому тілі.

Повторіть наступні вислови для себе стільки разів, скільки забажаєте. Пропонуємо сказати 3-6 рази.

* Мої руки важкі і теплі (пам'ятайте: повторіть це 3-6 разів у своїй свідомості і уявіть, що це відбувається, а потім перейдіть до наступного вислову)
* Мої ноги важкі та теплі
* Моє серцебиття спокійне і сильне
* Моє дихання спокійне і розслаблене
* Мій живіт м'який та теплий
* Моє обличчя спокійне та розслаблене

Вау! Тепер зверніть увагу, наскільки комфортно і збалансовано Ви відчуває себе та ваше тіло. Уявіть себе здоровим(ою), сильним(ою) і щасливим(ою). Залишайтеся в такому глибоко розслабленому стані стільки, скільки забажаєте. Коли Ви закінчите, дихайте глибоко та повільно, рухайте ногами та руками.

**Коли це використовувати:**

Кожного разу, коли Ви відчуваєте занепокоєння, стрес або засмучення.

Робіть це вночі. Це допоможе Вам заснути.