**Активність № 4: Уява - це весело!**

**Для чого це використовувати:** стрес, втома, біль, проблеми зі сном.

**Що це?**

Це спосіб написати власну історію. У Вас дивовижний мозок! Ваш мозок прислуховується до Ваших думок.

* Думаючи про сумні речі, Ви відчуваєте смуток.
* Думаючи про речі, які турбують Вас, Ви нервуєте.
* Думаючи про біль і розчарування від безсоння, Ви просто змушуєте почувати себе гірше.
* Роздуми про приємні речі допоможуть Вам почуватися краще та комфортніше.

**Що Вам потрібно:**

Це вбудований інструмент, який є всередині Вас весь час. Вам насправді нічого більше не потрібно! Якщо Ви хочете, Ви можете використовувати свої улюблені фотографії або картинки з книг, речі, які Вам подобаються. Ви також можете використовувати пальчикову **ляльку**, щоб розповісти історію!

**Як це зробити:**

Зробіть 3-5 повільних глибоких вдихи та закрийте очі.

Час для подорожі у Вашій уяві! Куди б Ви хотіли поїхати?

Де Ви хотіли бути, якби могли опинитися в будь-якому місці світу? Уявіть себе в такому місці.

* У щасливому місці з сім'єю та кращими друзями.
* Граючи в ігри
* Слухаючи, як хтось розповідає вам щасливу історію.
* Слухаючи музику.
* Граючи зі своєю кішкою або собакою.
* У майбутньому, відчуваючи себе здоровим та веселим.
* Уявіть, що це дійсно відбувається ... всередині вашого розуму.

Уявіть собі все, що робить цей світ таким, яким Ви хочете.

* Що Ви бачите?
* Що Ви смакуєте?
* Що Ви чуєте?
* Що Ви відчуваєте, коли доторкаєтесь до чогось?

Зверніть увагу, наскільки комфортно ваше тіло відчуває себе, коли Ви уявляєте себе в місці, яке Вам подобається, і робите те, що Вам подобається. Уява найкраще працює, коли у Вас закриті очі. Але після того, як Ви зробили це кілька разів, Ви побачите, що Ви також можете це уявити з відкритими очима. Уява відбувається всередині Вашого розуму. Ви її бос.

**Коли це використовувати:**

Кожен раз, коли Вам незручно або боляче; коли Ви не можете спати; коли Ви нервуєте, відчуваєте стрес або занепокоєння. Ви допомагаєте собі почуватися краще.