

Маєш хвилинку?  
Є ідея

ти як?

Всеукраїнська  
ментального

Хвилинка повернення до себе. Ділимося з тобою легенькою, але дієвою вправою, щоб відновити зв'язок зі своїм тілом. А ще — навчитися помічати усі відчуття та приймати їх.

Зберігай собі, щоб не загубити та спробуй просканувати тіло, коли перебуваєш у стані спокою. На випадок тривоги чи паніки, ти уже знатимеш, як правильно застосовувати вправу.

Спробуєш?

Проскануй подумки  
своє тіло:

влаштуйся зручно, заплющ очі,  
глибоко вдихни та повільно видихни

ти як?

Всеукраїнська підтримка  
ментального здоров'я

Сконцентруйся по черзі на усіх частинах тіла:

лоб, щелепа, шия, плечі, руки, долоні, спина, живіт, стегна, ноги, стопи

ТИ ЯК?

Всеукраїнська  
ментального

Повтори  
у зворотному порядку

Дихай вільно та спокійно

ти як?

Всеукраїнська па-  
ментального

# Досліджуй:

які відчуття у тій чи іншій частині тіла

Чи присутні в тілі біль, напруга,  
дискомфорт, а може,  
й інші незвичні відчуття?

# ТИ ЯК?

Всеукраїнська  
ментального

# Зосередься на тому що відчуваєш

Спробуй максимально дослідити  
свої відчуття. В якій частині тіла вони  
Яка їх інтенсивність?  
Як вони могли б виглядати,  
якби були видимими?

## ТИ ЯК?

Всеукраїнська пі-  
ментального

# Заверши практику коли будеш готовий/

Зроби глибокий вдих та повільний ви  
Розплющ очі й повертайся  
до звичних справ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська п  
ментального