

# «Снимаем напряжение, радуемся жизни»

тетрадь самопомощи



Чита 2023

## Содержание

Введение.....	3 - 4
<b>Тема № 1.</b> «Выявление признаков стресса» .....	5 - 7
<b>Тема № 2.</b> «Справляюсь с тревогой» .....	8 – 10
<b>Тема № 3.</b> «Обида – Вина - Страх».....	11 - 17
<b>Тема № 4.</b> «Психическое здоровье».....	18 - 21
<b>Тема № 5.</b> «Я учусь отпускать ситуацию и говорить «да» переменам.....	22 - 23
<b>Тема № 6.</b> «Моя самооценка и самопринятие».....	24 - 26
<b>Тема № 7.</b> «Я прокачиваю свой эмоциональный интеллект» .....	27 - 29
<b>Тема № 8.</b> «Я освобождаю себя с помощью позитивного мышления».....	30 - 34

## Введение

Задайте себе вопрос. Независимо от того, в какой форме выражается ваш стресс, - мешает ли он вам быть спокойным и радоваться жизни, даже мелочам? Как с самим собой, так и с окружающими. Если да, то пришло время действовать! Зачем? – Чтобы восстановить жизненный баланс и вернуть радость жизни.

### В этой тетради вас ждёт увлекательное путешествие к себе:

Восемь тематических глав, представлены как приёмы борьбы со стрессом, рассчитанных на все случаи жизни (устранить тревоги, отпустить ситуации и принять перемены, справиться с гневом, суметь полюбить себя, начать мыслить позитивно, раскрыть свои ресурсные стороны и т.д.).

Благодаря комплексу упражнений вы сможете справиться с напряжением эффективным и удобным способом. Выполняя задания, вы научитесь использовать их своевременно и таким образом устраните первопричины напряжения.

Эта тетрадь поможет вам выработать арсенал инструментов благополучия.

**Каждый раздел предлагает** упражнения, техники для самоанализа и самовыражения: физические, изобразительные, дыхательные, медитативные. Всё это нужно для того, чтобы:

- научиться выходить из подавленных состояний;
- находить внутреннюю гармонию с собой и покоем;
- разбирать и отпускать бремя прошлого, для того, что очистить пространство для своего счастливого настоящего.
- Стресс является полезным инструментом саморазвития, своеобразным толчком к изменениям, но только в том случае, когда вы умеете справляться со своими эмоциями.

### Как пользоваться тетрадью?

#### 1. Пользуйтесь каждым разделом отдельно.

Выбор темы зависит от того, с чем вы столкнулись на данный момент в своей жизни. Вы сможете найти нужные для вас упражнения, которые помогут вам справиться или исправить то, что вам мешает жить в данный момент.

**2. В долгосрочной перспективе стоит отводить по одному разделу раз в неделю.** Помните, что только практическое применение полученных знаний обеспечит успех каждого метода. Чем чаще вы будете практиковать полученные знания, тем основательнее сможете внедрить новые знания в вашу жизнь. Это позволит вам посмотреть на вашу жизнь по-новому.

**3. Вы можете заполнять тетрадь карандашом, для того чтобы в любой удобный момент стереть и выполнить вновь.**

## Помните!

- В первую очередь, позаботьтесь о себе. Как говорится: «Первое правило — не навреди». Не стесняйтесь прервать какое-либо упражнение, сознательно не погружаться в него слишком глубоко или выбрать для себя оптимальную глубину вовлеченности.
- Также, если вы не можете сделать или осознать что-то, ничего страшного. Возможно, это знак того, чтобы быть осторожным и не торопиться с освоением конкретного материала. Или это может быть приглашением к тому, чтобы вернуться и исследовать его позже.

## Тема № 1. «Выявление признаков стресса»

*Чем сильнее стресс и напряжение, тем меньше внимания вы обращаете и на сигналы тревоги, которые вам посылает ваш организм. Занимаетесь ли вы спортом или нет, стараетесь ли просто чувствовать себя хорошо и мыслить позитивно, однако только баланс тела и разума может создать то равновесия.*

**Стресс** — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс - нормальная реакция организма, происходит адаптация к изменяющимся условиям.

### 3 стадии проживания стресса:

1. Первая стадия - тревога. Это мобилизация всех ресурсов организма, чтобы мы могли напрячься и преодолеть то, что происходит.
2. Вторая стадия – адаптации. Иногда её называют стадией сопротивления. На ней мы, используя появившиеся ресурсы, приспосабливаемся к новой действительности или преодолеваем её.
3. И третья стадия наступает тогда, когда адаптироваться по каким-либо причинам не удаётся. Это фаза истощения.

### 4 основных источника стресса:

1. Вы должны приспосабливаться к окружающей среде. Вам приходится терпеть перемены погоды, пыль, шум, уличное движение и загрязнение воздуха.
2. Вы должны справляться с общественными стрессорами, требующими вашего времени, внимания и больших энергетических затрат: переговоры, поджимающие сроки и конкурирующие приоритеты, презентации работы, межличностные конфликты, финансовые проблемы, потеря близких.
3. Третий источник стресса физиологический. Быстрый рост в подростковом возрасте, менопаузы у женщин, недостаток физических нагрузок, плохое питание и недосыпание, болезни, травмы и старение. Ваши физиологические реакции на угрозы, исходящие от окружающей среды и общества, а также на какие-либо перемены также могут выражаться в стрессовых симптомах, таких как мышечное напряжение, головные боли, расстройство желудка, тревожность и депрессия.
4. Четвертым источником стресса являются ваши мысли. Ваш мозг перерабатывает все те изменения, которые происходят вокруг вас и в вас самих, и определяет, когда включить «реакцию на стресс». То, как вы относитесь к событиям, происходящим с вами сейчас, и то, чего вы ожидаете в будущем,

может вызывать у вас как релаксацию, так и стресс. Например, если вы считаете, что мрачное выражение лица вашего шефа означает, что вы недостаточно хорошо выполнили свою работу, это с большой вероятностью вызовет у вас чувство тревоги. Если же вы припишете его недовольный вид усталости или озабоченности собственными проблемами, вас это, скорее всего, не встревожит.

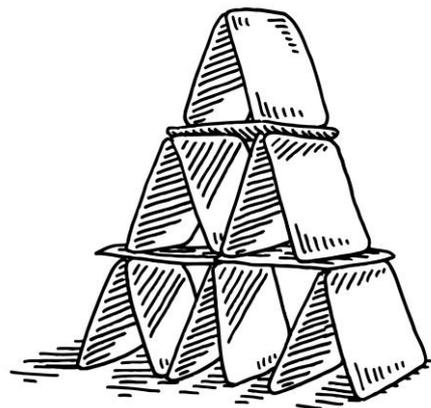
*На вас сваливается новая сложная задача. Организм выдаёт реакцию стресса – то есть выделяет силы и создаёт возможность справиться с этой новой задачей. Если ваших запасов и психологической устойчивости хватает, чтобы справиться и преодолеть, то у вас всё хорошо и вы приобретаете новые знания, успешно решаете поставленную задачу. Но иногда бывает не так. Иногда нагрузка оказывается настолько большой, а ваше умение восстанавливаться и отдыхать не настолько круты, чтобы вам помочь. И тогда приходит третья стадия. Напряжение не спадает или даже растёт, сил становится меньше и меньше, и здравствуй истощение. При истощении нарушается сон, аппетит, проблемы в общении и преобладают негативные эмоциональные состояния.*

*Иногда, так случается, что напряжение, создаваемое вами, но в результате поставленной задачи, приводит к сверхнапряжению, что в свою очередь приводит к невозможности расслабиться и восстановиться.*

### Последствия стресса:

- Из-за стресса вы накапливаете напряжение, физическую и душевную усталость, чувство грусти, неуверенность в себе, неуверенность в будущем, бессонницу, тревогу, нервное возбуждение.... Всё это является, лишь верхушкой айсберга. На самом деле всё вышеописанное лишь наслаивается и способствует тому, что стресс усиливается во время различных событий жизни. С этим всем можно разобраться.

- Если по какой-то причине вам приходится долгое время быть не тем, кем вы хотели, и быть не тем, кем вы являетесь на самом деле. Возникает конфликт внутри вас, между ожиданиями и реальностью происходящего.



## ➤ Упражнение «Визуализация: рефлекс спокойствия»

Закройте глаза и дышите спокойно. Затем создайте «мысленный экран», представляя, например, киноэкран с чёрными рамками. Представьте себя в центре этого экрана, весёлым и в состоянии полной гармонии (на помощь может прийти любое приятное воспоминание). Вложите себя это изображение, ощутите положительный результат, услышите звуки и запахи. Просто сами создайте ощущение благополучия и чувство умиротворения.

Обратите внимание на этот момент, используя для этого определённое движение. Например, сожмите большой и указательные пальцы. Информация об этой связи будет мгновенно передана в ваш мозг и воспринята как момент спокойствия: в дальнейшем, когда вам будет вернуться в это состояние, вы сможете это сделать, просто сжав большой и указательный палец.

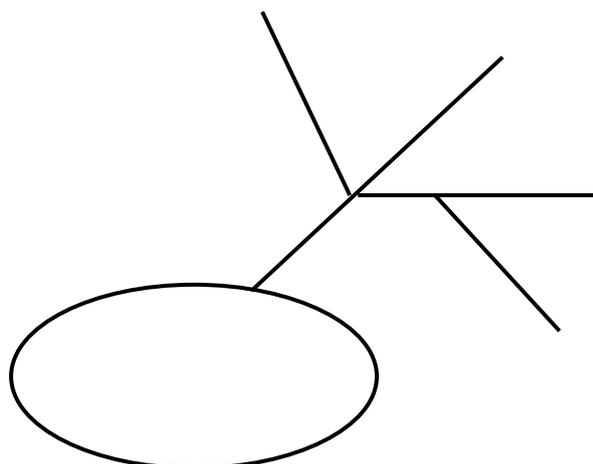
## ➤ Упражнение «Влияние моих мыслей»

Я выясняю, какое **влияние** имеют мои мысли. Карта мыслей — это наглядное представление мысли. Образец такой карты представлен ниже. Эта схема покажет взаимодействие ваших эмоций и их последствий для вашего мышления и физического состояния. Осознание этой связи важно для того, чтобы понять, как действовать дальше.

### *Выражение расслабленности*

*Хотя бы раз в день улыбайтесь в течение минуты, одновременно массируя виски и растягивая мочки ушей. Избавление от морщин и расслабление мышц лица гарантированно!*

1. В центральном круге напишите об эмоциях, которые вы испытываете регулярно (грусть, радость, раздражение, задумчивость и др.).
2. Вокруг него напишите о физических проблемах, проблемах в отношениях и о других вещах, которые приносят эти эмоции в вашу жизнь.
3. Соедините между собой все взаимосвязи и последствия, которые как вы считаете, образовались между факторами вашей жизни.
4. Обдумайте все последствия вашего эмоционального состояния в повседневной жизни и подумайте о том, как можно изменить его в лучшую сторону.



## Тема № 2. «Справляюсь с тревогой»

*Каждый из нас в тот или иной момент жизни испытывал тревожность в связи, с какими – либо событиями, это естественный процесс. С тревожностью каждый человек справляется по-своему. Это чувство возникает в результате неизвестности, неопределенности или неизбежности, оно тяготит. При длительном воздействии на человека тревожность подрывает как психическое, так и физическое состояние.*

### ➤ Упражнение «Симптомы тревожности»

Чтобы посмотреть на ситуацию со стороны, определите все признаки в своей жизни, которые уже заставляют вас испытывать страх или сильную тревогу.

**1. Когда в последний раз вы чувствовали тошноту?**

---

---

---

**2. Часто ли вы находитесь в состоянии «боевой готовности», думая о том, что может произойти что-то неприятное?**

---

---

---

**3. Склонны ли вы забывать то хорошее, что вас окружает?**

---

---

---

**4. Случаются ли у вас внезапные панические атаки?**

---

---

---

**5. Ощущаете ли вы постоянную тревогу?**

---

---

---

**6. Испытываете ли вы слабость, когда получаете плохую новость?**

---

---

---

➤ **Распечатывается отдельно название документа - стр 9**



## ➤ Медитация «Над психической вовлеченностью»

Данная медитация состоит из концентрации внимания на всём, что происходит в вашей жизни ежеминутно. Будьте внимательнее к своим поступкам, мыслям, душевному состоянию. Практикуясь ежедневно, вы сможете создать естественную дистанцию между вами и теми порывами и мыслями, которые паразитируют вас, а также с той тревогой, которая в вас возникает.

### 10 минут практики

- 1. Сядьте в удобное для вас положение.** Очень важно держать спину и шею ровно (старайтесь при этом не напрягаться). Положите руки на колени.
- 2. На протяжении 3 минут.** Размеренно вдыхайте через нос, выдыхайте через рот и сосредоточьтесь на вашем дыхании в целом. Чтобы облегчить себе задачу, попробуйте сфокусировать внимание на кончике своего носа: каждый раз, когда мысль перескакивает на посторонние вещи, внутренне возвращайтесь к кончику носа и к движению воздуха в ваших ноздрах.
- 3. На протяжении 3 минут.** Полностью сконцентрируйтесь на движениях стенок вашего живота, который наполняется при вдохе и опускается при выдохе.
- 4. На протяжении 3 минут.** А теперь, если вам приходит какая-либо мысль, обратите на неё внимание, а затем вернитесь к своему дыханию, чтобы позволить мысли уйти, как облаку, что плывёт по небу. Например: если у вас появилось желание почесать спину, то скажите себе: «Моя спина сама себя чешет», - и вернитесь к своему дыханию.
- 5. На протяжении 1 минуты.** Сделайте глубокий вдох, выдыхая согните корпус и начните растирать себя ладонями, для того чтобы вернуться ко всему тому, что вас окружало ранее.



## Тема № 3. «Обида – Вина - Страх»

**Обида, вина, страх** – это большая тройка, которая мешает нам двигаться в жизни, и жить с удовольствием. Разберём каждое отдельно.

*Обида является грузом в нашей жизни, она вытягивает силы из человека, разрушает и тянет вниз. Работа с обидой это не смирение с сложившимися обстоятельствами, а возможность строить свою жизнь по-другому с учётом прожитого. Обида – держит человека в прошлом. Событие уже свершилось, однако человек продолжает переживать и прокручивать случившееся в настоящем. С физиологической стороны, обида выступает пусковым механизмом активации гормонов, которые в свою очередь ощущаются, как спазмы или зажимы, «ком в горле», давление в области грудной клетки, напряжение. На психоэмоциональном уровне, обида сопровождается следующими чувствами – раздражительность, гнев, подавленное настроение, неспособность получить удовольствие или порадоваться.*

### **1. Определите. Что у вас за обида? Важно понять, что беспокоит именно Вас.**

Например: - Я подавляю агрессию, гнев (Я не могу сказать, что злюсь, поэтому выбираю обижаться); - Я нуждаюсь в удовлетворении потребностей (Я хочу, чтобы ко мне отнеслись с теплотой, заботой, но не могу попросить, поэтому обижаюсь) и т.п.

---

---

---

### **2. Решите, прощаетесь ли вы с обидой или несете её с собой дальше?**

Важно! Необязательно начинать выстраивать хорошие с обидчиком, наша задача попроситься с обидой и не нести этот груз с собой.

Что может «оправдать» обидчика?

---

---

Что мне даст, если я сохраню обиду?

---

---

Ради чего я могу простить обидчика? Что изменится в моей жизни?

---

---

---

➤ **Упражнение «Прощаю-принимаю»**

• **Начнем с самого простого. Возьмите лист бумаги и напишите не менее 10 предложений, каждое начинается словами «Я прощаю себя за...».** Перечисляйте всё, что вас огорчает в себе, за что вы злитесь на себя. Какие бы ни были вами совершены ошибки, помните, вы заслуживаете того, чтобы принять себя вместе с ними.

**Я прощаю себя за** \_\_\_\_\_

**Я прощаю себя за** \_\_\_\_\_

**Я прощаю себя за** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



• **Через неделю вместо местоимения «Я» пишите тех людей, которые вас раздражают, бесят, обижают, притесняют.** Это важно, т.к в другом мы реагируем на то, что осуждаем и отвергаем в себе («нельзя быть таким-то...»)

**Я прощаю** ..... **за** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• **Затем пишите не менее 10 предложений, начинающихся со слов: «Мне нравится в себе...».** Аналогично, в неприятных вам людях ищите достоинства. Помимо развития объективности восприятия происходящего, вы таким образом, и в себе будете легче находить позитивные вещи. Не обязательно здесь писать какие-либо грандиозные достоинства. Обращайте внимание на любые мелочи.

**Мне нравится в себе** \_\_\_\_\_

**Мне нравится в себе** \_\_\_\_\_

**Мне нравится в себе** \_\_\_\_\_

Мне нравится в себе \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Это упражнение рекомендуется выполнять ежедневно в течение 1-2 месяцев.*

**Чувство вины – бывает обоснованное и не обоснованное. Обоснованное – это когда вы сделали кому-то, что-то плохое. Что бы это чувство не тяготило нужно искупить совою вину. Например: попросить прощение, сделать какую-то компенсацию, если же возвращать некому, сделать что-то похожее для других людей (благотворительность). Не обоснованное – это когда вреда в действительности нет, а человек себя «съедает изнутри». В этом случае выполните следующие упражнения.**

### ➤ Упражнение «Исцеляющие письма»

Если вы чувствуете вину перед каким-то человеком и у вас нет возможности уладить этот конфликт, встретившись и поговорив с ним, например, в случае его отъезда или смерти, то вы можете вести диалог с ним с помощью неотправленных писем.

*Первое* письмо. Работа начинается с того, что вы пишете человеку письмо, в котором довольно подробно излагаете все свои переживания, события и их влияние на вашу жизнь. Вы также можете задать вопросы этому человеку.

*Второе* письмо. Вы сочиняете ответ от лица этого человека, который вы боялись бы услышать.

*Третье* и последующие письма. Эти письма самые важные, так как они приносят вам освобождение. Для этого вам нужно представить, что вы и этот человек одинаково раскисаетесь. Вы рассказываете этому человеку о своих позитивных намерениях, и от его лица пишете четвертое письмо о его позитивных намерениях этот человек с лучшими намерениями отвечает на ваши вопросы. *Вы ведете с ним диалог до тех пор, пока не договоритесь между собой. Вы прощаете друг друга и прощаетесь на этом.*

### ➤ Упражнение “Милосердное письмо”

Цель его в том, чтобы развить у себя сострадание к своим минусам.

Да, я мог чего-то не сделать или сделать не так. Я мог ошибиться. Но я не воплощение совершенства. Представьте себе, что ваш внутренний критик временно ушел в отпуск, а на его место встал кто-то очень добрый и мудрый. И он готов



помочь вам справиться с этой ношей - чувством вины. Возьмите ручку и пишите все то, что подскажет вам этот “кто-то” внутри).

В завершении положите ручку и обнимите себя за плечи. Побудьте наедине с собой хотя бы пару минут. Постарайтесь прочувствовать, что внутри вас есть не только критика, обесценивание, но еще и много тепла, добра, любви.

### ➤ Упражнение «Ценность своих действий»

Возьмите за правило в конце дня записывать хотя бы три своих достижения: например, что вы сделали для других или для того, чтобы добиться собственной цели. В конце каждой недели зачитывайте эти списки.

Низкая самооценка, перфекционизм и чувство вины заставляют фокусироваться на том, что вы не сделали или сделали неправильно. Концентрируясь на достижениях, вы избавляетесь от привычки обесценивать себя.

*Страх – это естественное, даже инстинктивное чувство, которое мы испытываем. Однако страхи бывают разные, есть те, которые нас оберегают от травматизации или неприятных ситуаций, а есть такие, которые мешают нам двигаться вперед по жизни, парализуют. Наши страхи рождаются в наших мыслях, и мы сами раскручиваем негативные эмоции превращая в катастрофу.*

*Попробуйте следующий прием:*

*На каждую страшную мысль о ситуации, которая часто приходит на ум и отнимает силы, придумайте возможные выходы из ситуации.*

### ➤ Упражнение «Список страхов»

Выпишите максимально подробный список страхов. Пишите все, что идет в голову, минимум 15 минут. Выберите тот страх, который актуален на сегодняшний момент. С остальными будете работать позже. Переходите к следующим техникам.

### ➤ Упражнение «Письмо страху»

Напишите страху письмо. Затем левой рукой напишите ответ страха. Я подготовила для вас шаблон такого письма:

*Шаблон письма:*

*Здравствуй мой страх \_\_\_\_\_ (какой? страх чего?).*

*Ты называешься \_\_\_\_\_ (дайте ему имя).*

*Когда ты присутствуешь, я чувствую \_\_\_\_\_.*

*Страх, ты говоришь мне о том, что \_\_\_\_\_.*

И даешь мне понять, что \_\_\_\_\_.  
Страх, ты обращаешь мое внимание на \_\_\_\_\_.  
И освобождаешь меня от следующей нежелательной деятельности: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (перечислить).

Страх, ты полезен для меня тем, что \_\_\_\_\_.

Ты исполняешь роль \_\_\_\_\_.

Страх, ты относишься к сфере \_\_\_\_\_.

Страх, ты — как способность, которую я хочу развить \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (назвать способность).

Страх, я благодарю тебя за \_\_\_\_\_.

Страх, ты дал мне возможность \_\_\_\_\_.

Страх, я хочу \_\_\_\_\_.

Теперь представьте, что страх — это вы. И вам пришло письмо. Что в нем?  
Напишите ответ страха левой рукой, или правой, если вы — левша.

### ➤ Упражнение «Рисунок страха»

Напишите список ваших страхов. Пишите первое, что приходит в голову. Перечислите тридцать страхов. Запишите, о чем вы тревожитесь, что наводит на вас такой ужас, что страшно даже написать эти слова на бумаге. Возьмите карандаш или фломастер и рядом с самыми пугающими чувствами и мыслями сделайте небольшие рисунки. Изобразите каждый сильный страх графически.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_

### ➤ Упражнение «Всё тело»

Когда страх сильно сковывает и зажимает.

- **РАЗГИБ**

(Лежа, сидя или стоя, можно и на ходу, а лучше всего в теплой просторной ванной). На глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног... Задержать так, задержать вдох... С выдохом отпустить свободно. Повторить, сколько потребуется.

- **РАСТОПЫР**

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук - желательна также и ног (тесная обувь может этому помешать). Можно в виде последовательных сжатий-разжатий.

- **ТОПОТУН**

Топот ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей.

Приемы группы "Лицо"

Особо желательны, когда явственны зажимы лица, растерянность, невладевание мимикой. Когда трудно смотреть людям в глаза, тяжело улыбаться...

- **УЛЫБКА ДЖУНГЛЕЙ – ОСКАЛ**

Сильный, предельный оскал, во всю пасть, не оставляет места ощущению мандража - испробуй! Смотрится страшновато, зато круто. Показывай зубы, даже если их нет!

- **ЖУЙ ЖУЕВИЧ, ОН ЖЕ ДОКТОР ЖЕВАГО**

Когда жуешь, тебе все безразлично. Любая корова подтвердит и добавит: особенно если еще и помычать вволю. Сей биофакт и стал основой жеванного бизнеса. Разжуй страх и выплюнь! Можно жевать жевательную резинку.

- **РАЗДУВ**

Медленно, сильно и глубоко вдохни, можно с небольшими толчками... вдыхай дальше, до предела, до надувания щек, до раздувания всего тела... До этого, разумеется, не дойдет, но представить можно!

Представь, что воздух уже в кости входит... Задержи воздух на пике вдоха, почувствуй, как он упирается в диафрагму, поиграй ею, помассируй нижележащие органы... Все! - Выдыхай, выдыхай так же полно, под конец выдоха сложи губы трубочкой, три последних толчка... А куда страх девался, зажатость где? Вот они?

Тогда необходимо повторить.

- **ГАРМОШКА**

Представь: страх твой - гармошка, играющая в груди. Выдохни до предела - гармошка сжата. Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивай ее до отказа... Теперь снова сжимай, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше. До отказа сжать-выдохнуть, подождать чуть-чуть, снова разжать... Раз 7-12, с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.

## Тема № 4 . «Психическое здоровье»

*Наше физическое здоровье неразрывно связано с психическим здоровьем. То, что влияет на психику отражается на физическом состоянии и наоборот. Важно сохранять баланс.*

Психическое здоровье — это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, осуществляет продуктивную осознанную деятельность и вносит свой вклад в развитие социума.

### ➤ Упражнение: «Я разбираюсь в своих проблемах и эмоциях»

Запишите ваши проблемы со здоровьем (даже незначительные) и подробно укажите те эмоции, которые дестабилизируют вас больше всего, чтобы таким образом наблюдать за поведением стресса.

**1. Мои иногда повторяющиеся или уже постоянные проблемы со здоровьем:**

---

---

---

**2. Эмоции, которые с лёгкостью выводят меня из равновесия:**

---

---

---

### Чек - лист: как укрепить психическое здоровье?

**1. Питание** — основа физического здоровья, которое, как мы выяснили, оказывает влияние на психику. Избыточное количество пищи, продукты, содержащие большое количество сахара, жира, а также провоцирующие нарушение гормонального баланса в организме могут достаточно ощутимо отразиться на психическом состоянии. Известен ряд заболеваний, которые провоцируют эмоциональную нестабильность — патологии щитовидной железы и обмена ее гормонов,

репродуктивные заболевания, болезни сердца и т.д., а в таком случае сохранять спокойствие и анализировать собственные мысли и поведение очень сложно.



**2. Физическая активность.** Она не только формирует вышеописанную способность «играть», но и положительно сказывается на здоровье. Полноценные занятия спортом позволяют насытить организм, и, что немаловажно, мозг кислородом, вызвать выброс гормонов «счастья», настроиться на нужный лад и устранить угнетенное состояние.

**3. Стремление к пониманию себя.** Это – важная составляющая, которую образует несколько процессов:

**3.1.** принятие своих сильных и слабых сторон – открытое признание самому себе в том, что нравится и не нравится;

**3.2.** обучение контролю за своими эмоциями – для этого важно понимать причину их возникновения;

**3.3.** выявление скрытых талантов и потенциала к решению определенных задач – для этого важно начать пробовать себя в нескольких сферах деятельности, заниматься тем, что интересно.

**4. Стрессоустойчивость.** Управление стрессом – часть пункта по обучению контролю за собой и эмоциональными проявлениями, однако она выделена в отдельную категорию, поскольку включает в себя также и обучение техникам релаксации. Что толку, если человек понимает, какими событиями у него вызваны определенные эмоции, если не может с этими событиями ничего сделать? В его силах лишь эффективно противостоять неблагоприятным факторам, а это – залог успеха.

**5. Изменить образ мышления.** Выполняя каждый из пунктов, человек, сам того не замечая, уже запускает этот процесс. Однако изменение мышления с негативного на позитивное – процесс всеобъемлющий, требующий каждодневных усилий. Важно:

**5.1.** по возможности оградить себя от негативной информации – перестать смотреть душещипательные передачи, общаться с негативно настроенными людьми и т.д;

**5.2.** искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;

**5.3.** перестать критиковать все подряд от соседей и начальства до правительства;

**5.4.** не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представляли обстоятельства;

**5.5.** не сравнивать себя с кем бы то ни было – разве что с самим собой вчера и сегодня;

**5.6.** положительно воспринимать жизнь во всех ее проявлениях.

Следует помнить о том, что позитивное мышление основывается не столько на событиях окружающего мира, сколько на реакции на них, а ее мы в силах изменить.

**6. Преодоление зависимостей.** В первую очередь, явных физических – курение, злоупотребление спиртным, даже в ряде случаев ненужные «автоматизмы» – всему этому не место в жизни здорового человека. Здесь нужно

действовать очень аккуратно, возможно, с помощью специалиста, особенно если зависимость приобрела устойчивый характер и выраженную степень.

Зависимости психологические представляют собой более сложные связи, поэтому также требуют вмешательства специалиста. Как правило, они представлены болезненными отношениями с другой личностью.

*Если при общении с негативно настроенными по отношению к вам людьми вы продолжаете болезненно реагировать на их выпады, воспользуйтесь этим приемом. Представьте, что между вами и вашим обидчиком стоит толстая стеклянная стена. Он что-то говорит вам нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите. Потому они и не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова. И благодаря этому переламываете ситуацию в свою пользу.*

### ➤ Упражнение «Дзен внутри меня»

#### • *Прцветающие отношения сейчас*

Разберитесь в ваших взаимоотношениях, мысленно «отсортируйте» тех людей, общение с которыми вам больше не нравится, и тех, кто обогащает вас внутренне. Вы чувствуете, что со своим старым другом вы больше не на одной волне? Вы ввязываетесь в отношения, которые, как вы считаете, обречены на провал? Запишите имена этих людей ниже и отгородитесь от них, мысленно закрыв за ними дверь и поблагодарив их за то, что сделало вас лучше, без горечи и обиды.

---

---

---

#### • *Правильное управление расходами*

В зависимости от того, как вы распоряжаетесь своими деньгами, они тоже могут стать причиной напряжения, фрустрации или переживаний, радости и удовлетворения. Если у вас есть проблемы с финансами, подытожьте все свои затраты за 1 месяц и запишите их:

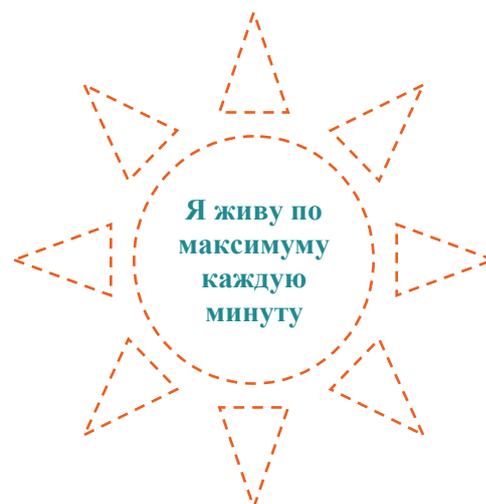
**Мои простые сбережения (вещи не первой необходимости):**

---

---

---

---



**Мои возможные сбережения (которые требуют от меня дополнительных усилий):**

---

---

---

**Мой «контролируемый» бюджет:** потратить деньги на теплоизоляцию, чтобы сэкономить на отоплении, сменить старые шины, чтобы не переживать во время сильных ливней и т.д.

---

---

---

*Вы только что определили потенциальный бюджет для сбережений и вложений в благополучие. Приведение этого плана в действие успокоит вас и избавит от лишней тревоги и напряжения!*

- **Я живу по максимуму каждую минуту**

**Посчитайте все «потерянные» и ведущие к стрессу минуты вашей жизни за день (например, как вы рассказывали или слушали одну и ту же историю уже в десятый раз, в то время как опаздывали на работу...).**

Всего за день: \_\_\_\_\_

---

---

---

**Вместо того что бы вы смогли сделать в качестве развивающего занятия (йога, неспешное приготовление вкусного блюда, расслабляющая мандала, чтение любимого журнала...)?**

---

---

---

**Запишите все повторяющиеся на этой неделе на этой неделе события, которые вы могли бы охарактеризовать как негативные:**

---

---

---

Всего за неделю: \_\_\_\_\_

---

---

---

**Пообещайте себе, что будете «разгружать» такие события, взглянув на них со стороны и оставаясь в позитиве! Вы удивитесь, сколько сил и**

**личной энергии вы сэкономите!**

## Тема № 5. «Я учусь отпускать ситуацию и говорить «да» переменам».

*Перемены в жизни – это то, что движет развитием человека. Перемены неизбежны в нашей жизни, это такие переломные этапы, которые трансформируются в бесценный жизненный опыт и знания. По своей сути перемены могут вызывать у нас различные эмоции, от беспомощности и безысходности, до восторга и эйфории. Вне зависимости от нашего восприятия, как позитивного или негативного, это стресс. Важно принять тот факт, что перемены будут происходить в нашей жизни, вне зависимости от вашего желания. Страх перемен — это нормальная реакция, неизвестность, а познание неизвестного — это не только получение нового опыта, но и выход из зоны комфорта. Выход из зоны комфорта и есть становление и развитие личности. Нельзя позволить себе стать заложником своих страхов!*

### ➤ Упражнение «Освобождение»

1. От чего я хочу освободиться \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Что мне мешает? \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Что тяготит меня в данный момент? \_\_\_\_\_

---

---

---

### ➤ Упражнение «Что я могу отпустить»

В повседневной жизни: какие направления или цели вы можете отпустить, для того чтобы улучшить свой жизненный путь?

1. Мои неизменные основы

---

---

---

2. Необходимые улучшения



---

---

---

### 3. Как это отразится на мне

---

---

---

---

### 4. Мои конкретные и выполнимые решения на сегодня

---

---

---

Принятие перемены – первый шаг к настоящему освобождению, к тому, что поможет вам приподнять завесу тайны самопознания.

*Рисуйте, чтобы снизить психологическое и эмоциональное напряжение:*

- 1. Нарисуйте спираль с самого низа до верха, чтобы зарядить себя энергией.*
- 2. Нарисуйте маленькие, вертикальные палочки слева направо, чтобы пересечь границу между прошлым и будущим.*
- 3. Нарисуйте круги и множество точек внутри, чтобы снять напряжение.*
- 4. Проведите линии с самого низа до верха, чтобы освободить эмоции.*
- 5. Нарисуйте маленькие квадраты, чтобы обезопасить себя.*

#### ➤ Упражнение «Взмах»

Встаньте удобно или сядьте и закройте глаза. Теперь представьте себе, что у Вас в обеих руках по одной фотографии:

- В одной руке карточка, где сфотографирована Ваша проблема или отрицательная ситуация, которую не желали бы видеть. Она мрачная, все негативное и размытое;
- В другой руке карточка, где сфотографирована приятная ситуация в ярких разноцветных красках, глядя на которую Вас посещают положительные эмоции, такие как радость, успокоение, счастье и т.п.

Теперь одним взмахом, т.е. молниеносно опускайте негативную фотографию на колени, чтобы Вы ее перестали видеть, а позитивную поднимайте до уровня глаз.

Это упражнение необходимо делать в тот момент, когда стрессовая ситуация проявляется, и у Вас наступает напряжение. Подобную молниеносную замену фотографий нужно делать до тех пор, пока положительный образ окончательно не вытеснит отрицательный.

## Тема № 6. «Моя самоценность и самопринятие».

*Каждый человек обладает определённым набором качеств. Важно принимать и понимать себя, ценить и уважать, развивать свою уникальность. Это не про то, что во всём собой быть довольным и остановится в развитии, не про то, чтобы поощрять свои недостатки или дурное поведение. Гармония и согласие с собой – это и есть самопринятие. Которое можно достичь через целесообразное применение и уравнивание недостатков другими качествами, ценить свои достижения, успех (финансы, семья, взаимоотношения, личностный рост и т.п.). Изменения не происходят моментально, психика поэтапно сверяет новые и имеющиеся модели поведения/убеждения/установки и допускает согласно готовности личности к изменениям.*

### Притча «О старом кувшине»

*Притча о том, как наши недостатки могут стать преимуществами.*

*У одной пожилой женщины в Китае было два кувшина, с которыми она ходила за водой.*

*Набирая два полных кувшина, она вешала их на коромысло, но приносила домой всегда лишь полтора. В одном кувшине была небольшая трещина, и половина воды по дороге домой из него выливалась.*

*Целый кувшин был очень доволен собой, а кувшин с трещиной постоянно стыдился своего недостатка, ему было очень жалко пожилую женщину, которая часто вынуждена была ходить по воду, поэтому однажды он сказал ей:*

*- Прости, что из меня вытекает половина воды, пока ты идёшь домой. Я ничего не могу с этим поделать.*

*Но мудрая старая женщина только улыбнулась:*

*- А заметил ли ты, что с твоей стороны дороги я засеяла прекрасные цветы, а с другой стороны - нет? С твоей я поливаю их каждый день. А они радуют мои глаза и мою душу и украшают мой дом. Если бы не ты, всей этой красоты просто не было бы. Всё это – только благодаря тебе!*

*Как часто из-за подобных «трещинок» мы чувствуем себя ущербными!  
Посмотрите на свои недостатки с другой стороны, ведь наверняка в чём-то они могут оказаться достоинствами.*



## ➤ Упражнение «Я смотрю на себя»

### 1. Мои качества

Посмотрите на себя в зеркало. Запишите ниже все свои качества, о которых вы знаете, и отметьте, если их могут признать остальные.

---

---

---

Какие качества вы бы хотели обрести, чтобы чувствовать себя увереннее?

---

---

---

### 2. Это значит для меня...

Уважение к самому себе: \_\_\_\_\_

Уверенность в самом себе: \_\_\_\_\_

Позитивный образ себя: \_\_\_\_\_

*Каждый день, для кого-то самое удобное время – перед сном, хвалите себя за что-либо. За переведенную через дорогу старушку, за удачно провернутую сделку, за проявленную выдержку и т.д.*

## ➤ Упражнение «Я учусь ценить себя»

В какой момент вы перестали интересоваться собой, признавать себя, радоваться себе? Позаботьтесь о себе и верните себе уверенность. Помните о том, что, несмотря на все превратности судьбы, у вас достаточно храбрости, чтобы обрести благополучие. Помните, что всё, что происходит в вашей жизни, даёт вам возможность двигаться вперед.

**Напишите минимум 7 ваших сильных качеств, которые поддерживают, помогают можете написать больше.**

---

---

---

**а) Вспомните и напишите моменты, черты характера или ситуации, за которые вы гордитесь в школьные годы?** \_\_\_\_\_

---

---

---

**б) Вспомните и напишите моменты, черты характера или ситуации, за которые вы гордитесь от времён окончания школы до настоящего времени?** \_\_\_\_\_

---

---

---

### ➤ Упражнение «Моя уникальность»

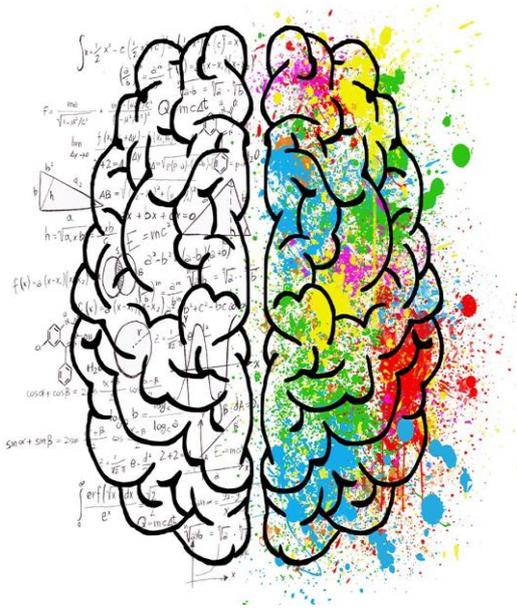
1. Вы уже знаете многое о себе, систематизируйте ваши знания во всех сферах
2. Что вам удастся в принципе лучше всего
3. А теперь закройте глаза и расслабьтесь. Постарайтесь расслабиться полностью. Можете использовать упражнение из этой тетради (стр. №7 и №10)
4. Представьте себе, что вы волшебник и можете усилить ваши способности настолько, что они станут, действительно уникальными.
5. Не стесняйтесь мыслить масштабно. Вы можете желать всё что угодно.
6. Насладитесь этим ощущением.
7. А теперь попросите у себя успешного напутствия для себя.
8. Прислушайтесь, что он скажет (не из головы (логики), а от «сердца»).
9. Медленно выходите из состояния транса, нужно прочувствовать все части своего тела на счёт 10: Начните обратный отсчёт: «Десять вы чувствуете мышцы лица, девять и чувствуете свою шею, восемь плечи и предплечья ... один и вы встаете на ноги».
10. Вернувшись в состояние реальности, запишите, всё, что вы услышали, поняли, взяли для себя.

Возможно, вам нужно усилить или развить ваши способности. Сделайте это для себя.



## Тема № 7. «Я прокачиваю свой эмоциональный интеллект»

*Эмоциональный интеллект – это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.*



Существует миф, что человек, который умеет управлять своими эмоциями всегда спокоен или всегда находится в хорошем настроении, а также стремится к тому, чтобы все вокруг него чувствовали себя так же хорошо и спокойно, этакий «душка». Это в корне неверное убеждение. Эмоционально компетентный человек вполне может выйти из себя и повысить голос на собеседника. Разница между ним и человеком, который управляет своими эмоциями, состоит в том, что второй использует свои знания об эмоциях осознанно,

выбирая тот способ взаимодействия, который на данный момент окажется наиболее эффективным.

Эмоции являются своего рода сигналом, который помогает нам осознать опасность или благоприятность момента, служат нам механизмом адаптации к тем или иным жизненным событиям.

У эмоций две стороны медали. С одной стороны – они подкрепляют нашу мотивацию и решимость совершить то, что хочется. Если бы наши цели были бы нам безразличны, мы бы к ним не стремились. С другой стороны эмоции могут мешать нам. Человек, который не умеет осознавать свои переживания и не умеет их контролировать, зачастую сталкивается с конфликтами в общении, переживает серьёзную внутреннюю борьбу и испытывает общую неадекватность. Ниже представлены упражнения, которые вы с лёгкостью можете выполнить самостоятельно. Нужно напомнить себе или научиться понимать весь спектр своих чувств и чувств других людей, уметь управлять ими, не подавляя своих эмоций. Подавленные эмоции приводят к стрессу, в результате этого вы накапливаете напряжение, физическую и душевную усталость, чувство тоски, неуверенность в себе и в вашем будущем, бессонницу, нервное возбуждение, тревогу...

## Простые вопросы, которые помогают осознать свои эмоции:

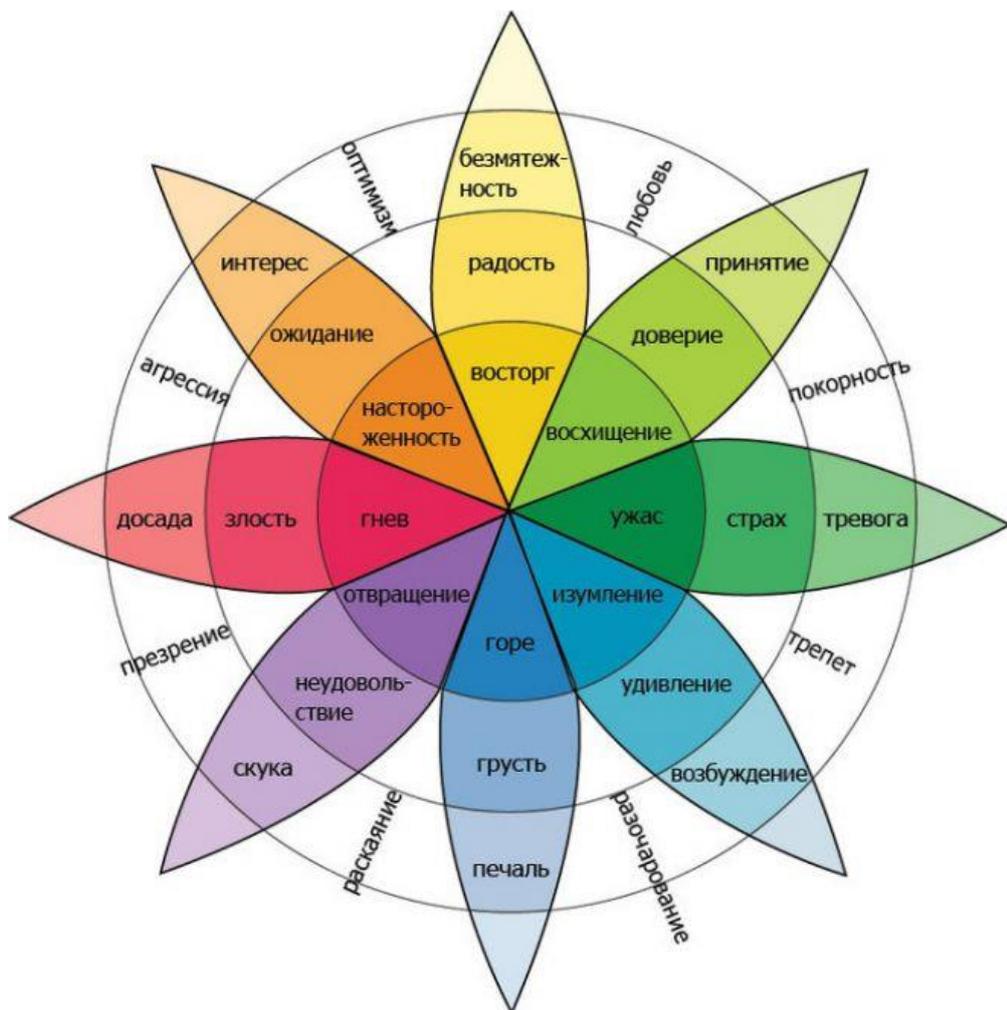
1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что чувствует моё тело?
3. Что я хочу сделать?
4. Как называется это переживание?

### ➤ Упражнение «Говорилка»

Отработка негативных эмоций.

- Выбрать время, когда никто не будет мешать.
- Включить классическую музыку, отражающее актуальное состояние.
- Приложить ладонь к горлу и начать и начать говорить о своих эмоциях и чувствах и об их причинах: «Я сейчас чувствую..., потому что...», «Внутри меня... из-за того, что...».
- Затем говорить о том, что вызывает непонимание: «Я не понимаю, почему...», «Не понимаю, с чем связано...».
- Вопросы: «Почему так получилось, что...?», «Почему я не могу...?».
- Приложить руку к груди и закрыть глаза, мысленно продолжать задавать вопросы. Прислушаться к голосу внутри вас.
- Вновь приложить ладонь к горлу и произнести слова благодарности значимым людям из своего окружения, сказать за что благодарна.

Выполнять каждый день в течении недели.



## ➤ Упражнение «Идентификация»

Само упражнение достаточно простое – начните наблюдать за собой и, заметив изменение в эмоциональном фоне, просто спросите себя «что это?». Спрашивайте до тех пор, пока у вас не сформулируется конкретный ответ. Вечером Вы садитесь, вспоминаете любые три ситуации, произошедшие за день и описываете по следующей схеме:

### 1. Опишите ситуацию:

---

---

---

### 2. Прислушайтесь к телесным ощущениям, которые возникают при воспоминании ситуации:

---

---

---

### 3. Опишите свои ощущения на бумаге:

---

---

---

### 4. Какие эмоции скрываются за телесными ощущениями?

---

---

---

## ➤ Упражнение «Дневник чувств»

*Эмоции* – это ключ к пониманию наших потребностей. За любой эмоцией скрывается какая-то потребность. Обесценивая себя, люди забывают о собственных желаниях, отказываются от них, игнорируют. И тогда дневник эмоций помогает осознать свои потребности, вернуться к себе.

**Схема ведения дневника:** **1.** Описание ситуации. **2.** Описание физических ощущений (этот пункт желателен, но не обязателен. Его можно исключить). **3.** Описание эмоций, скрывающихся за физическими ощущениями (если предыдущий пункт исключили и за физическими ощущениями не наблюдали, тогда просто описывайте эмоции). **4.** Какие потребности скрываются за эмоциями? **5.** Каковы были мои действия? Сделал(а) ли я что-то, чтобы позаботиться о себе и удовлетворить потребность? Или я проигнорировал(а) свою потребность?

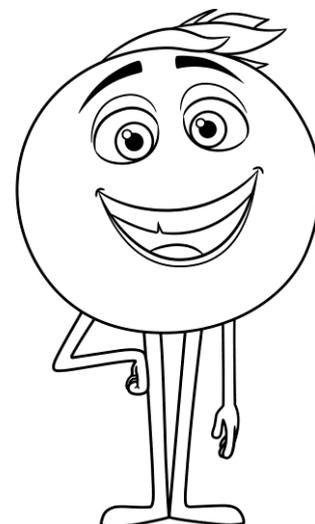
## Тема № 8. «Я освобождаю себя с помощью позитивного мышления»

*Позитивное мышление — это не про жизнь в «розовых» очках. Жизнь в «розовых очках», это жизнь в иллюзиях. Позитивное мышление – это о позитивном образе мышления и его суть состоит в том, чтобы в тяжёлых жизненных обстоятельствах найти повод порадоваться, уметь анализировать неудачи и извлекать из них положительный опыт.*

### Девять эмоций позитивного мышления:

1. **Радость.** Вы получаете хорошую новость, улыбка озаряет ваше лицо, и оно сияет внутренним светом. Вы чувствуете, как вас переполняет счастье.
2. **Безмятежность.** Вы прогуливаетесь погожим весенним днём в лесу, вас наполняет тихое, спокойное блаженство. Дышите полной грудью и насладитесь этим благодатным моментом.
3. **Надежда.** У вас сложный период в жизни, и всё же, в глубине души, вы храните надежду на лучший день. Надежда поддерживает вас и не позволяет сдаваться. Она придаёт вам силы творить, несмотря ни на что.
4. **Веселье.** Как здорово посмеяться шутке вместе с другом.
5. **Любопытство.** Любопытство открывает перед вами новые горизонты.
6. **Гордость.** Вы долго шли к своей цели и достигли её.
7. **Вдохновение.** Вы читаете прекрасное стихотворение, и оно вдохновляет вас выразить свои мысли.
8. **Восхищение.** Именно оно заставляет нас чувствовать себя маленькими и смиренными перед великолепным закатом или героическим поступком.
9. **Любовь.** Настолько сильное чувство, что она объединяет в себе все остальные положительные эмоции.

**ВАЖНО!!!** *Сохраняйте рациональность и здравый смысл в оценке той или иной ситуации, важно видеть истинность сложившейся ситуации, а не закрываться ширмой благополучия и радости. В случае поддержания иллюзии – «благоприятно» сложившихся обстоятельств, возможны негативные последствия в жизни.*



## ➤ Упражнение «Зоны негатива»

Мы не всегда осознаём, как развивается отношения или негативные мысли. Ваше новое позитивное отношение состоит из осознания тех препятствий, которые вас блокируют, и того, как дать себе свободу меняться.

1.С помощью этой таблицы вы сможете понять, откуда идут негативные настроения, и поразмыслить над тем, что является их причиной.

	Особый случай	Повторяющиеся случаи
Из дальнейшего прошлого		
Конкретное чувство (раздражительность, усталость)		
Черта характера (ревность, зависть, властность)		
Страх перед миром, настоящим и будущим		
Снижение оценки окружающими		
Чувство беспомощности		
Вера в то, что позитивность – это наивность		
Вера в то, что негатив и отсутствие вопросов – это путь в никуда		
Полное отсутствие уверенности		

*Не позволяйте никому лишить вас радости.*

*Теряя радость, вы теряете силу.*

*Нельсон Мандела*

➤ **Упражнение «Список ваших маленьких радостей»**

**Не спеша, подумайте над следующим вопросом:**

**Что меня радует в жизни?**

**НАПРИМЕР: Я играю со своими детьми.**

**Супруг дарит мне цветы.**

**Я ужинаю с друзьями.**

**Я еду на рыбалку.**

**Я прогуливаюсь по лесу.**

**А что радует вас? (запишите в сердечки)**



## ➤ Упражнение «Колесо жизненного баланса»

Данное упражнение позволяет понять на сколько ваша жизнь гармонично и насколько вы ею удовлетворены, посмотреть на нее как бы со стороны.

*На сколько гармонично и эффективно вы живете? Всё ли вас устраивает в вашей жизни? Живете ли вы полной жизнью или пора что-то изменить?*

**Круг поделён на 8 сфер жизни:**

*Яркость жизни* – развлечения, отдых, хобби, путешествия впечатления.

*Здоровье* – самочувствие, прогулки, подвижность, сон, спорт, бодрость, настроение, внешний вид.

*Окружение* – родные, коллеги, друзья, соседи, оппоненты.

*Семья, личная жизнь* – отношения, дружба, любовь, общение. *Карьера, бизнес* – призвание, профессия, занятость, социальный статус, работа.

*Деньги, финансы* – обеспеченность, условия жизни, доходы, расходы.

*Духовность* – творчество, искусство, вера.

*Личный рост* – самосовершенствование, обучение, работа над собой.

**Задание:**

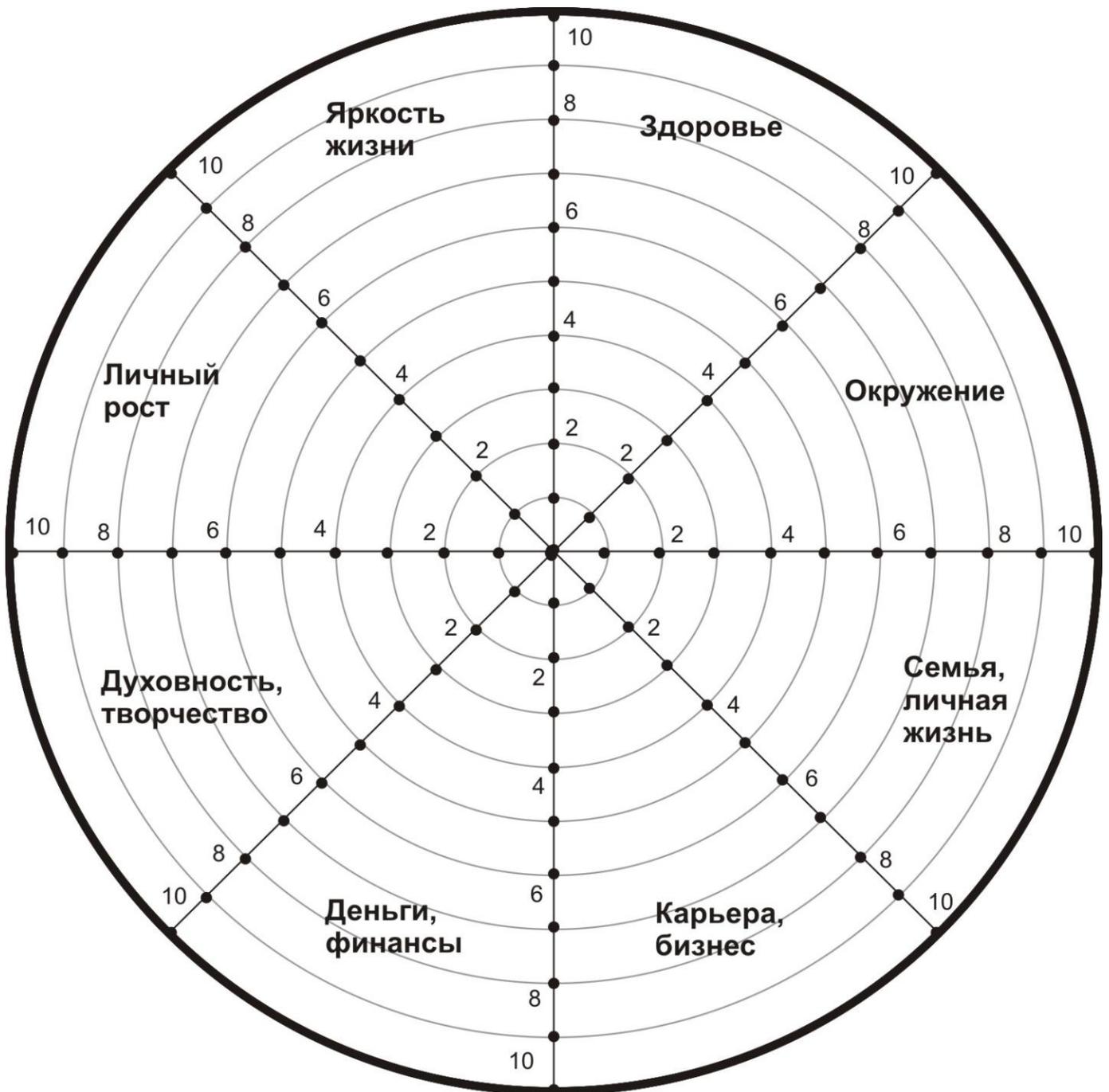
- 1. Закрасьте количество отделений в каждом секторе в соответствии с вашим ощущением. 1 – совершенно не удовлетворён/катастрофа (центр колеса), 10 – полностью удовлетворён/превосходно (обод колеса).**
- 2. Внимательно посмотрите на своё колесо. Изменения в каком одном сегменте максимально отразятся в лучшую сторону на всём колесе?**

---

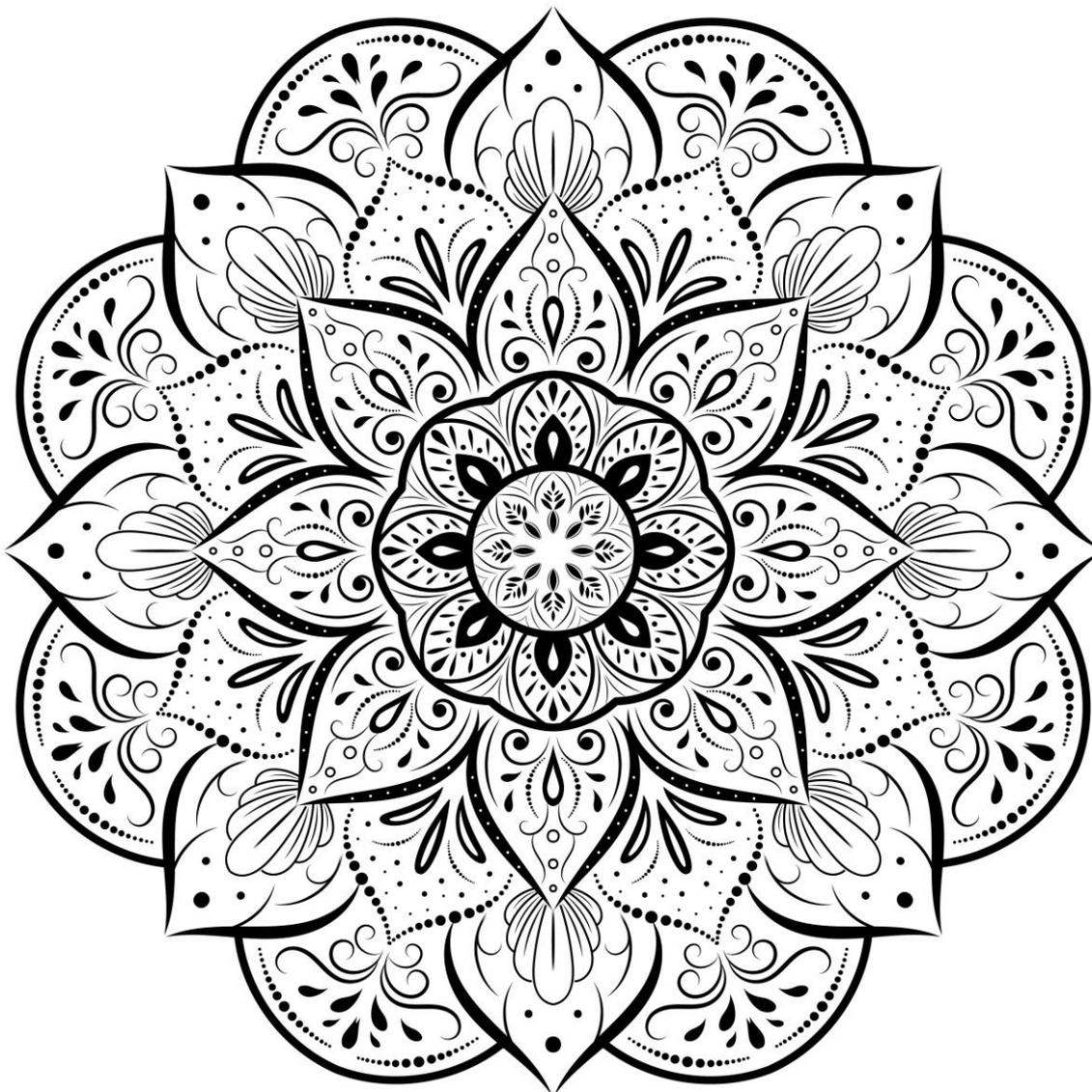
Когда изменения произойдут, как будет выглядеть ваше колесо? Отметьте пунктиром новые значения.

- 3. Подумайте, какой самый лёгкий шаг вы можете сделать, чтобы прийти к этому колесу? Когда вы готовы сделать этот шаг?**

## «Колесо жизненного баланса»



*Помните, что изменения в одной из сфер жизни могут повлечь изменения в других сферах, таким образом, подтягиваются показатели не только у одной сферы, но и у другой/(-их) нескольких - хорошо иметь круг полностью ровный, но это не значит, что все показатели должны быть 10. Обратите внимание на те сферы, которые вы оцениваете низко или ниже всего.*



## Раскрась меня!

Мандала, является техникой арт-терапии. Арт-терапия – одна из форм психотерапии, основанная на творчестве и самовыражении. Подход используется как средство для снятия стресса, повышения самооценки и осознанности, а также для восстановления после травмирующих (психику) событий.

Мандала — это рисунок в круге. Мандала — это зеркало, отпечаток вашей жизни здесь и сейчас. Раскрашивать ее может каждый. Разукрашивание мандалы помогает снять напряжение и улучшить эмоциональное состояние.

Так же вы можете самостоятельно рисовать свои мандалы, Вам достаточно нарисовать круг или же обвести что – то круглое (например: тарелку) и рисовать в круге, что душе угодно.