**Практикування вдячності**

Вдячність – це наша опора, адже ми можемо спиратися лише на те, що маємо. Навчаючись помічати те, що у нас є, ми вчимося переживати вдячність як стан душі та доброзичливого ставлення до себе, інших та світу.

Пропонуємо вам кілька вправ, які дозволять розвинути це відчуття.

 *📝 Щоденник вдячності*

Придбайте красивий блокнот, у який вам буде приємно записувати події, за які ви вдячні. Ви також можете це робити у нотатках телефону. Щовечора приділіть 10 хвилин для того, щоби записати у щоденник або смартфон події дня, за які ви вдячні. Це може бути щось незначне на кшталт завершеного завдання на роботі, смачної кави, приємної телефонної розмови з другом, красивого заходу сонця.

 *📸 Помічайте щасливі миті*

Зупиніться на мить та відчуйте подяку за кожне приємне переживання. Це також може стосуватися дрібних та банальних на перший погляд речей: посмішки перехожого, купівлі канцелярського приладдя, поїздці в офіс вперше після тривалого періоду work from home. Ще один лайфхак: фотографуйте моменти, в яких ви відчували вдячність, та зберігайте світлини в окремій папці телефону. В похмурий день ви зможете їх переглянути та згадати, що в світі є вдосталь доступних задоволень.

*💌 Напишіть лист вдячності*

Згадайте про людину, що вплинула на вас; когось, кому б ви хотіли подякувати, або того, хто є для вас дуже цінним. Напишіть листа цій людині, детально перелічуючи за що ви їй вдячні. Відправте листа, щоби виразити свою приязнь та почуття.

 *🫂 Відвідайте людину, яку цінуєте*

Зробіть все те ж саме, що описано у попередній вправі, але замість відправки листа, вручіть його особисто. Ви можете також зачитати написане, дозволяючи людині пережити приємні емоції від вашої щирості.

*⏰ Будильник*

Встановіть будильник з періодичністю кожні дві години. З його сигналом подивіться навколо, помітьте людей поруч, згадайте, що відбулося протягом останніх декількох годин та знайдіть привід для вдячності.

*💸 Донат на ЗСУ*

Пожертви коштів та репост інформації – теж прояви вдячності.

Кожен раз коли відчуваєте вдячність за можливість жити звичним життям – подякуйте тим, хто зараз нас захищає на передовій.

ЯК ВІДНОВИТИ ЯКІСТЬ СНУ

Напевно, кожен із нас періодично зіштовхується з проблемою безсоння хоч раз у житті. Нижче наведено рекомендації, мета яких – допомогти вам відновити здоровий сон.

1. Замість моніторингу новин та соціальних мереж краще за годину до засинання розпочати підготовку до сну.

Як готуватися до сну?

• Наукові дані свідчать про те, що безпосередньо перед сном корисно:

*🚿 Прийняти теплий душ*

Вдатися до коротких дихальних практик. Одна з найефективніших вправ називається «4-7-8». Автор методики – професор Ендрю Вейл.

Схема виконання дуже проста. Вам необхідно:

🔹Заплющити очі.

🔹Робити вдих протягом чотирьох секунд.

🔹Затримати подих на сім секунд.

🔹Поволі видихати впродовж восьми секунд.

🔹Повторювати вправу протягом 4-5 хвилин.

Ця техніка активує вашу парасимпатичну нервову систему, що є необхідним для розслаблення та засинання.

2. За три години до сну:

❌Не робіть фізичних вправ.

❌Не їжте важку, гостру, цукровмістну їжу.

3.Уникайте куріння та вживання алкоголю.

4. Не вживайте кофеїн за 6 годин до сну.

5. За можливості безпосередньо перед сном відчиняйте вікна. Це знизить температуру у приміщенні та сприятиме більш швидкому засинанню.

*Юлія Ворман, практичний психолог*