

Зміст

Навички стресостійкості

1. Займатися приємними справами
2. Відволікатися від думок
3. Розслаблятися за допомогою запахів
4. Розслаблятися за допомогою звуків
5. Розслаблятися за допомогою дотиків
6. Практикувати візуалізацію безпечного місця
7. Відкривати заново свої цінності
8. Робити паузу
9. Думати про те, як упоратися з труднощами
10. Практикувати радикальне прийняття
11. Відпочивати (РОСА)
12. Демонструвати поведінку, засновану на цінностях
13. Цінувати баланс між почуттями та загрозою

Навички усвідомленості

14. Зосереджуватись на одну хвилину
15. Практикувати усвідомленість за допомогою одного об'єкта
16. Практикувати медитацію “Промінь світла”
17. Спостерігати за внутрішнім та зовнішнім досвідом
18. Практикувати розмежування з думками
19. Використовувати усвідомлене дихання
20. Практикувати медитацію мудрого розуму
21. Усвідомлено реагувати на негативні судження
22. Використовувати “Розум новачка”
23. Спілкуватися усвідомлено
24. Робити те, що ефективно
25. Виконувати завдання усвідомлено
26. Проводити медитацію самоспівчуття

Навички емоційного регулювання

27. Розпізнавати емоційні тригери
28. Говорити, що відчуваєш
29. Долати перешкоди на шляху до здорових емоцій
30. Зменшувати фізичну вразливість
31. Налагодити повноцінний сон
32. Спостерігати за собою без засудження
33. Зменшувати когнітивну вразливість
34. Спостерігати загальну картину
35. Практикувати більше позитивних емоцій
36. Практикувати усвідомленість до емоцій без засудження
37. Проводити емоційну експозицію
38. Діяти протилежно нездоровим спонуканням
39. Вирішувати проблеми

Навички міжособистісної ефективності

40. Спостерігати за язиком тіла
41. Дарувати усвідомлену увагу іншим людям
42. Налагоджувати цінні стосунки
43. Тренуватися використовувати свої права
44. Бути асертивним (упевненим)
45. Вчитися просити бажане
46. Тренуватися просити бажане
47. Практикувати навички асертивної поведінки
48. Практикувати асертивне вислуховування
49. Вчитися говорити “ні”
50. Використовувати техніку “Заїждженої платівки”
51. Розв’язувати конфлікти
52. Практикувати медитацію люблячої доброти