



www.yulia-portland.ru

ТЕСТ-ВОПРОСЫ для возвращения в «Здесь и Сейчас»:

- Удобно ли я сижу? или - Удобно ли мне физически (сидеть, стоять, идти)?
- Я дышу? Мои ноги стоят на полу?
- Как давно я меняла положение тела?
- Хочу я пить или есть?
- Проветрено помещение?
- Какие звуки, запахи, температура в помещении?
- Сколько времени я не прерывалась в работе?
- Сколько времени я на этом сайте?
- Как давно я ела? Пила?
- Хочу ли сейчас пить или есть?
- Хочу ли я в туалет?

Еще один вариант теста:

- Болит ли что-то? Что? Как я могу исправить ситуацию?
- Может быть пора лечь спать?
- Какими десятью словами я могу описать ощущения своего тела?
 - Комфортно-некомфортно
 - приятно-неприятно
 - тепло-холодно
 - расширение-сжатие
- Моя одежда и обувь удобны, подходят для того, что я делаю?
- Что мне сейчас мешает заниматься\работать\отдыхать?

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ВОПРОС: что самое минимальное и простое я могу изменить прямо сейчас для своего удобства, комфорта, здоровья?

Например: сделать перерыв, сменить деятельность, попить или поесть, просто пошевелиться и начать дышать!

Остались вопросы? Пишите нам!

9161612072@mail.ru