Гипервозбуждение

Реакция борьбы или бегства	Поверхностное дыхание
Усиление сердцебиения	Проблемы с концентрацией
Дрожь	Повышение артериального давления
Ощущение паники	Потоотделение

Окно толерантности или зона исцеления

Двойное присутствие	Способность испытывать эмоции
Вовлеченность в процесс	Ощущение безопасности
Способность рассуждать здраво	Открытость
Бдительность	Спокойствие

Гиповозбуждение

Реакция замирания	Неспособность испытывать эмоции
Ощущение подавленности	Отчужденность
Отрешенность	Уход в себя
Оцепенение	Заторможенность

В этой главе вы сможете освоить некоторые стратегии саморегуляции в состоянии тревоги, что поможет вам удерживаться в зоне исцеления, закрепляя ощущение безопасности в теле. Эти стратегии можно использовать как в терапевтической работе, так и в повседневной жизни, когда нужно справиться с беспокойством. Эти техники не

2. Дайте этой хронологии название основного страха (например, «Хронология страха „Я нелюбим(а)“»).
3. Подпишите рядом с каждым событием свой возраст на тот момент, дайте краткое описание события и укажите, насколько болезненно вы воспринимаете его сейчас по 10-балльной шкале.

Если в этой сети памяти содержится всего несколько болезненных событий, вы выполните упражнение легко и быстро. Если травм несколько, может потребоваться не один лист бумаги и довольно много времени. Помните: вас никто никуда не гонит. По завершении упражнения у вас получится хронология, подобная той, что показана ниже.

Хронология страха «Я нелюбим(а)»

Отец ушел из семьи Болезненность: 7	5 лет	
	14 лет	Никто не приглашал на школьных танцах Болезненность: 4
Сара сказала, что больше не хочет дружить со мной Болезненность: 4	16 лет	
	21 год	Дэвид внезапно бросил меня Болезненность: 5
Крис расстался со мной Болезненность: 7	25 лет	

По завершении упражнения ваша адаптивная хронология может выглядеть, например, следующим образом.

Хронология ощущения «Я любим(а)»

Вся семья пришла на мою балетную репетицию Я любим(а): 10	4 года	
	8 лет	Учитель позволил мне съесть обед в комнате отдыха для учителей Я любим(а): 6
Мама сидела со мной в больнице, когда я сломал(а) руку Я любим(а): 7	12 лет	
	17 лет	Выбран(а) президентом класса Я любим(а): 7
Отношения с Лэнсом Я любим(а): 10	21 год	

Второй способ — составить хронологию событий, которые поддерживают то, что вы знаете на уровне логики («*Меня любят*»), и отдельную хронологию событий, которые подтверждают то, что ощущается истинным, когда усиливается тревога («*Я не достоин(на) любви*»). Эта адаптивная хронология может служить важной опорой при выполнении работы, а также когда вы испытываете тревогу в повседневной жизни.