

# Как бросить якорь

---

## Руководство для самостоятельной практики

### Что такое «опускание якоря» и как оно помогает?

Опускание или сбрасывания якоря - очень полезный навык. Вы можете использовать его для эффективной работы со сложными мыслями, чувствами, эмоциями, воспоминаниями, позывами и ощущениями; выключения автопилота и включения в жизнь; заземления и устойчивости

в сложных ситуациях; при сложности в размышлениях, одержимости и беспокойстве; сосредоточении вашего внимания на задаче или деятельности; для развития самоконтроля; и как «выключатель» для импульсивных, компульсивных, агрессивных действий, аддиктивном или другом проблемном поведении.

### В чем суть?

Чтобы сбросить якорь, нужно поиграть с простой формулой: **ACE**

**A:** Признавайте свои мысли и чувства

**C:** Соединитесь со своим телом

**E:** Занимайтесь тем, что делаете

#### **A: Признавайте свои мысли и чувства (Acknowledge)**

Тихо и благожелательно признавайте всё, что «проявляется» внутри вас: мысли, чувства, эмоции, воспоминания, ощущения, позывы.

Примите позицию любопытного ученого, наблюдающего за тем, что происходит в вашем внутреннем мире.

Если возможно, называйте «про себя» словами все, что вы заметите, используя фразу «Я замечаю». Например, молча скажите себе: «Я замечаю тревогу 'или' я замечаю мысли о том, что я глуп ', или' я замечаю чувство гнева 'или' я замечаю беспокойство », или « Я замечаю плохие воспоминания », или «Я замечаю, что мой разум бешено скачет».

И, продолжая признавать свои мысли и чувства, также....

#### **C: Соединитесь со своим телом (Connect)**

Вернитесь в свое физическое тело и соединитесь с ним.

Найдите свой собственный способ сделать это.

Вы можете попробовать некоторые или все следующие способы, или найдите свои собственные методы:

- Медленно упритесь ногами в пол.
- Медленно выпрямляйте спину и позвоночник; если сидите, сядьте прямо и наклонитесь чуть вперед
- Медленно прижмите кончики пальцев друг к другу
- Медленно вытягивайте руки или шею, пожимая плечами.
- Медленно и глубоко дышите

**Примечание:** вы не пытаетесь отвернуться, убежать, избежать или отвлечься от того, что происходит в вашем внутреннем мире.

Цель состоит в том, чтобы осознавать свои мысли и чувства, продолжать признавать их присутствие... *и в в то же время* вернуться в свое тело и соединиться с ним.

Другими словами, вы расширяете свой фокус: осознаете свои мысли и чувства, а также осознавать свое тело, активно двигая им.

И, признавая свои мысли и чувства, соединиться со своим телом...

#### **E: Занимайтесь тем, что делаете (Engage). Вовлекитесь.**

Почувствуйте, где вы находитесь, и переориентируйте свое внимание на то, чем вы занимаетесь.

Найдите свой собственный способ сделать это.

Вы можете попробовать некоторые или все из следующих предложений или найти свои собственные методы:

- Осмотрите комнату и обратите внимание на 5 вещей, которые вы видите.
- Обратите внимание на 3 или 4 вещи, которые вы можете услышать.
- Обратите внимание на то, что вы ощущаете, запах или вкус в носу и во рту.
- Обратите внимание на деятельность, которую вы делаете, и уделите ей все свое внимание.

Завершите упражнение, полностью сосредоточившись на текущей задаче или действии.

В идеале, выполните цикл ACE медленно 3 или 4 раза, чтобы превратить его в упражнение на 2–3 минуты.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** *пожалуйста, не пропускайте А в ACE* ; так важно продолжать признавать присутствующие мысли и чувства, особенно если они сложные или неудобные.

Если вы пропустите А, это упражнение превратится в технику отвлечения внимания - чего не должно быть.

## В чем смысл этой практики?

Есть много возможных целей для практики этого навыка. Большинство из них перечислено в первом абзаце на предыдущей странице, но, кроме того, этот навык часто используется в качестве первого шага в работе с тяжелыми воспоминаниями, паническими атаками, хронической болью, и многими другими задачами.

Но если вы не уверены, почему ваш психолог или психотерапевт рекомендовал вам эту практику, и как это может помочь вам в решении вашей проблемы, попросите их разъяснить цель.

## Измените при необходимости

Если вам не хватает времени, просто сделайте 30-секундную версию: выполните цикл ACE один раз

Если вы готовы принять вызов, выполняйте цикл ACE чрезвычайно медленно, снова и снова, в течение 5-10 минут.

Есть буквально сотни способов изменить это упражнение в соответствии с вашими потребностями (например, физическая боль) и преодолеть любые трудности, которые могут возникнуть в ходе практики. Спросите у своего психолога или врача, как это сделать.

## Практикуйте часто

Также помните, что вы можете выполнять такие упражнения в любое время, в любом месте, в время любой деятельности.

И рекомендуется часто практиковать в менее сложных ситуациях, когда ваши мысли и чувства не такие затопляющие; этим вы можете повысить свой уровень навыков.

Со временем идея состоит в том, чтобы использовать это в более сложных ситуациях, когда ваши мысли и чувства становятся более трудными.

© 2020, Расс Харрис [www.TheHappinessTrap.com](http://www.TheHappinessTrap.com)

Перевод: Янчишина Наталья <https://vk.com/club134947519>