

# ЛАСТИ



Страх висоти, нового, помилки, тривожність, стурбованість, роздратування, наляканість, бентежність, занепокоєння.



Повернення відчуття стійкості, розпруження, полегшення, радість, вітха, впевненість.

## Тіло → дія

Уяви, що Твоя стопа видовжується, стає величезною, з'являються перетинки. Поворуши пальчиками, відчуй, як кожен рухається окремо. Зроби м'який переكات стопою з п'ятки до пальчиків. Зосередься на відчутті поверхні підлоги й походи, перекочуючись із п'ятки на носочок.

Сидячи, підійми ноги, порухай ними, наче пливеш.

Коли йдеш, зверни увагу, як Ти відштовхуєшся від землі? Як вона Тебе тримає? Як Ти за неї тримаєшся?

Якби земля могла Тобі щось сказати, що б це було? А вода?

## Суперсила

Можу відчувати силу та впевненість, рухаючись на землі й у воді.

## Чари

Ноги — пальчики і ласті.  
Плисти, йти — без страху впасти.



**ЛАСТИ**

# КОПИТА



Страх висоти, нового, помилки, гучних звуків, спізнення, говорити чи проявлятися вголос, тривога; невпевненість у спроможності щось створити чи вдіяти.



Повернення відчуття стійкості, легкості, вітри, впевненості, подолання страху перед виступами.

## Тіло → дія

Уяви, що Твої стопи — це копита. Підігни пальці рук та ніг, а потім розпрям їх. Постукай п'ятками по підлозі одночасно двома ногами (якщо сидиш), потім — поперемінно, як кінь, що скаче.

Видай звук копит: «ти-диг, ти-диг».

Зроби свої кроки гучними: тупай ногами на різних поверхнях та спостерігай, як змінюється звук.

Одночасно вистукуй ритм ногами та руками.

## Суперсила

Я рухаюся до мети з власною швидкістю.

Мої кроки можуть бути гучними.

## Чари

Власну силу й швидкість маю — всюди і завжди встигаю!



КОПИТА

# ХВІСТ ДРАКОНА



Страх, тривожність, невпевненість;  
страх перед виступами, стурбованість, роздратування,  
наляканість, бентежність, занепокоєння.



Довіра, адаптація до нового, повернення відчуття  
стійкості, розпруження, полегшення, радість, втіха.

## Тіло → дія

Уяви, що в Тебе виріс хвіст. Стань стійко,  
відчуй свій копчик і уяви, що спираєшся  
на власний могутній хвіст.  
Він — Твоя третя точка опори (після ніг).  
Нахилися трохи вперед-назад і відчуй,  
як Твій хвіст балансує, як Ти тримаєш рівновагу.

## Суперсила

У будь-яких ситуаціях я тримаю баланс та  
відчуваю стійкість.

## Чари

Рівновагу тримаю, баланс повертаю —  
опору надійну всередині маю.



**ХВІСТ  
ДРАКОНА**

# ХВІСТ МАВПИ



Період адаптації, тривожність, стурбованість, роздратування, бентежність, занепокоєння.



Уміння пристосуватися, бути гнучкими; повернення відчуття контролю, контакту з тілом, відчуття стійкості, довіри, відкритість до контакту.

## Тіло → дія

Уяви, що маєш довжелезний хвіст. Порухай тазом, уявляючи, як Ти можеш тим хвостом керувати.

Пов'яжи навколо пояса довгий шарф і пройдися так, щоб відчувати свій «хвіст».

Уяви себе мавпою, яка танцює, стрибає, скаче. Водночас вона добре відчуває все своє тіло, включно з хвостом.

Уяви, що Твоя рука — це Твій хвіст, яким Ти можеш зачепитися за будь-яку стійку опору й втримати рівновагу.

Спитай дозволу дорослого, який поруч, зробити практику разом. Отримавши згоду, попроси стояти стійко й зачепись рукою за цю людину, чіпко тримаючись, наче мавпа хвостом за гілку.

Ще один варіант. Запроси когось до гри. Обоє станьте на одній нозі. Міцно тримайтеся за руки, щоб втримати рівновагу. Тримайте одне одного.

## Суперсила

Моє тіло — моя сила. Кожен м'яз, кожен клаптик мого тіла допомагає мені, дарує мені силу та радість.

## Чари

За те, що потрібно мені, зачіпляюсь, у силі й безпеці завжди залишаюсь.



**ХВІСТ  
МАВПИ**

# СЕРЦЕ



Відчуття провини, сум, скорбота, страх, тривожність, стурбованість, роздратування, наляканість, бентежність, занепокоєння.



Емпатія, довіра, адаптивність, близькість, розпруження, полегшення, радість, вітха.

## Тіло → дія

Розітри долоні. Намалюй обома руками одночасно в повітрі перед собою серце. Ліва рука малює ліву половинку серця, права — праву.

Уяви, що це «серце» Ти вкладаєш у свою грудну клітину (торкаючись серця), чи в будь-яку частину свого тіла (можливо, є місце, де Ти відчуваєш зараз дискомфорт).

Тримай руку на тілі. Наповнюй це місце теплом. Починай простукувати місце, де лежить рука, у ритмі серцебиття.

Зроби вдих, відчуваючи, як це місце наповнюється силою та любов'ю. Видих — і все, що було тривожним, болісним, виходить із Твого тіла.

Сила Твого серця — Твоєї любові — у кожній клітинці Твого тіла!

А тепер подивися на всіх, хто поруч, наче дивишся із самого серця. Який зараз у Тебе погляд? Покажи пальцями обох рук жест — сердечко.

## Суперсила

Моя любов і любов тих, хто мене любить, наповнює мене зсередини та захищає зовні.

## Чари

Любов даю — любов приймаю — себе та інших обіймаю.



СЕРЦЕ

# ПУХНАСТІ ЛАПКИ



Агресивна поведінка, заборона на вразливість; роздратування, бентежність, занепокоєння.



М'якість до себе та інших, турбота про себе, самопідтримка, близькість, емпатичність, розпруження, полегшення, радість.

## Тіло → дія

Уяви, що маєш теплі пухнасті лапки. У них дуже приємне хутро. Доторкнись однієї рукою до іншої, погладь її, наче найближчу людину. Мов хочеш передати доторком всю свою турботу та підтримку.

Торкнись пухнастими теплими «лапками» своїх щік.

Правою «лапкою» торкнися до лівого плеча, лівою — правого.

Погладь найніжнішими та найтеплішими лапками у світі свій животик, стегна.

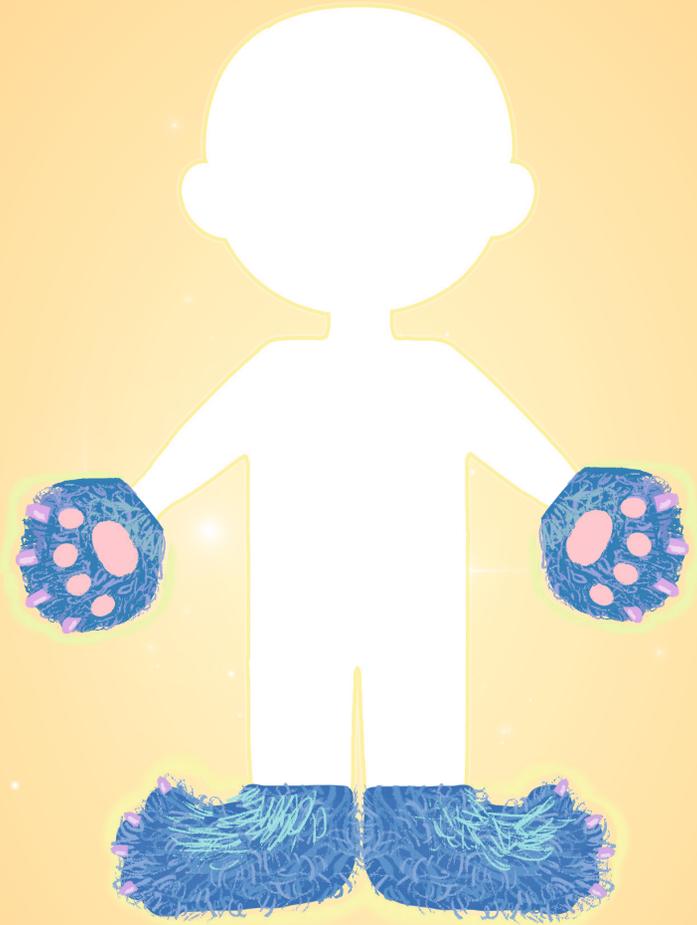
Запитай дозволу в когось, хто поруч і, отримавши згоду, торкнись чужої долоні своєю ніжною «лапкою».

## Суперсила

Я можу бути ніжним \ ніжною, а також тією \ тим, хто піклується про себе та про інших.

## Чари

М'якість та ніжність, турбота й повага. Справжніми бути — це сила й відвага.



ПУХНАСТІ  
ЛАПКИ

# КРИЛА



Страх нового, подолання страху перед виступами, виступованість, бентежність, занепокоєння.



Упевненість, розпруження, полегшення, довіра, радість, втіха, стійкість, відчуття сили, безпека, контроль.

## Тіло → дія

На вдиху зроби рух плечима вгору, а на видиху — відведи їх назад і вниз. Відчуй, наче в Тебе виростають крила. Зроби ще один вдих і на видиху витягни руки в обидва боки. Випрóbуй їх, наче намагаєшся зробити крила дедалі більшими.

Злегка змахни «крилами» вгору-вниз кілька разів. А тепер — легенько праворуч-ліворуч.

На вдиху підійми крила так, щоб тильні боки долонь торкнулися одна одної над головою. На видиху опусти так, щоб долоні торкнулися стегон.

Тепер на вдиху розкрий «крила», наче хочеш летіти. А на видиху обійми себе.

Зроби вдих і підведи крила над собою. Стань на пальчики і на видиху опусти руки й стань на повні стопи.

## Суперсила

Я одночасно можу бути чутливою \ чутливим і сильною \ сильним. Я можу впоратись із будь-яким вітром, не втрачаючи рівноваги. Мої «крила» мене несуть.

## Чари

Я можу ходити, я можу літати.  
Творити і силу землі відчувати.



**КРИЛА**

# МІЦНІ КІГТИ



Агресія, страх, стурбованість, роздратування, бентежність, занепокоєння.



Контакт із тілесністю, радість, вітха, упевненість, спроможність проявити силу.

## Тіло → дія

Глянь на свої руки, нігті, напруж пальці, трішки зведи їх, ніби береш м'ячик. А тепер розслаб їх та м'яко й повільно стисни в кулачки.

Знов напруж пальці, наче показуєш пазурі. Можеш навіть загарчати. Зроби рух, наче кішка чи тигр відганяють ворога міцною лапкою з оголеними пазурями. Розпруж «лапку».

## Суперсила

Моя сила дана мені для захисту.

## Чари

Я собі дозволяю силу проявляти.  
Я впевнено можу себе захищати.



**МИЦНИ  
КИГТИ**

# ЗУБИ



Агресія, тривожність, стурбованість, роздратування, наляканість, бентежність, занепокоєння.



Спроможність захистити себе, окреслення кордонів, упевненість, адаптивність, розпруження, полегшення, радість, втіха.

## Тіло → дія

Уяви, що маєш величезні зуби, наче в тигра, кролика чи динозавра. Покажи їх. Поклацай ними, погарчи.

Уяви, що кусаєш яблуко, жуєш траву, наче корова чи бик.

Трохи опусти, розслаб нижню щелепу, мов вівця чи баранець.

Уяви, що Ти собака, яка захищає своїх цуценят, показує зуби, гарчить і каже «НІ», тільки гарчанням.

## Суперсила

Я можу прямо сказати про те, що мене дратує.  
Я можу себе захистити.

## Чари

Коли потрібно, зуби покажу,  
сміливо й гучно слово «НІ» скажу.



**ЗУБИ**

# РІГ ЄДИНОРОГА



Тривожність, страхи, у тому числі — страх нового; стурбованість, роздратування, бентежність, неспокій.



Упевненість, дозвіл на власну творчість, адаптивність, чутливість, інтуїція, полегшення, радість, віта.

## Тіло → дія

Виструнчи спину, уяви що на голові маєш ріг єдинорога.

Якого він кольору, якої довжини? Уяви, що він тягне тебе до неба: твоя шия випростовується, підборіддя тягнеться вгору.

Ти можеш намалювати своїм рогом у небі будь-що. Повільно ведучи головою від лівого до правого плеча, намалюй веселку в небі. А потім — серце, сонце, своє ім'я. Можеш навіть намалювати власне особисте закляття від страху чи створити чари впевненості. Важливо виструнчити спину, випростати шию й тримати голову рівнесенько.

## Суперсила

Я можу бути несхожою \ несхожим на інших.  
Я можу мріяти та бути творчою \ творчим.

## Чари

Своє щастя уявляю, силу мрії проявляю.



**РІГ  
ЄДИНОРОГА**

# ВУХА



Тривожність, страх помилок, гіперчутливість, стурбованість, роздратування, бентежність, занепокоєння.



Концентрація, упевненість, уважність, розпруження, полегшення, радість, втіха.

## Тіло → дія

Розітри вуха, потягни за мочки, а потім — за верхню частину вушок. Уяви, що вони стають великими, як у ельфа чи зайця.

Поверни голову, наче прислуховуєшся правим вухом до того, що перед тобою. Потім поверни, щоб прислухатися лівим. Опустити голову, прислуховуючись до того, що внизу.

Затули вуха руками. Потри їх. Простукай подушечками пальців зону за вушками.

Супервуха вміють розрізнити важливі добрі слова чи приємні звуки, а також — сигнали про допомогу, яка комусь потрібна. Вони можуть допомогти зосередитися на тому, що важливе саме зараз.

## Суперсила

Я завжди почую те, що мені важливо. Я чую те, що веде мене до моєї сили. Зі всіх можливих звуків я розрізняю те, що важливо саме зараз. Я можу концентруватися на головному.

## Чари

Що важливим може бути, зможу я завжди почути.



**ВУХА**

# ОЧІ



Тривожність, бентежність, занепокоєння, надмірна пильність, страх, стурбованість, роздратування.



Концентрація уваги, впевненість, адаптивність, безпека, легкість, радість, вітха.

## Тіло → дія

Міцно замруж очі, а потім розплющ. Обережно протри їх, наче стираєш пил.

Глянь праворуч, а водночас язиком торкнись усередині лівої щоки. Глянь ліворуч, а язиком торкнись усередині правої щоки. Повтори такі рухи кілька разів.

Знайди поруч із собою щось квадратне, щось червоного кольору, щось кругле.

Намалюй поглядом квадрат та коло.

## Суперсила

Я бачу головне. Я бачу правду.

## Чари

Маю силу, гарну вдачу: ясно чую, ясно бачу.



041

# ХУТРО



Страх, тривожність, стурбованість, бентежність, занепокоєння, відчуття беззахисності, вразливості.



Відчуття кордонів, безпека, впевненість, спроможність захистити себе, чутливість, розпруження, адаптація, повага.

## Тіло → дія

Напруж м'язи, а потім розслабся. Уяви, що Твої волосинки стали дибом, допоможи цьому руками. Наскільки Твоє тіло стало ширшим від такого «хутра»?

Витягни руки перед собою, поведи навколо себе, наче окреслюєш свої кордони.

Погладь себе по шкірі. Яка вона в Тебе з уявним хутром? Пухнаста чи жорстка зараз? Порухайся, наче виходиш із річки чи моря та струшуєш воду.

Уяви навколо себе сяючу невидиму луску чи шерстинки, вовну, хутро. Тільки Ти можеш їх бачити. Це — Твої обладунки сили.

## Суперсила

Я відчуваю захист навіть коли його не бачу.

## Чари

Я в обладунки одягнувся,  
захищеніша \ захищеніший, ніж здаюсь!



**ХУТРО**