



Ментальні мапи, щоб справлятися із горем

- **Категорія:** Серце
- **Мітка:** Для початківців
- **Цитата:** Нехай любов буде тим, що ти пам'ятаєш найкраще. — Дарсі Сімс
- **Кількість учасників:** 1 людина
- **Складність:** Середня
- **Тривалість:** 2 години
- **Інгредієнти:** Тихе місце, папір
- **Поживність:** Спокій, заземлення, релаксація, усвідомленість, безпека

Опис

Техніка для роботи з сильним відчуттям горя.

Причиною горя може бути ряд факторів: втрата близької людини, завершення дружби, втрата роботи, велика зміна в житті, ціль, яка ніколи не стала реальністю. Відчуття смутку може переслідувати тебе як тінь, і одним із способів пропрацювати сильний біль та позбутись цієї тіні, є зустрітись зі собою в тому моменті, де ти є зараз, створивши ментальну мапу свого горя (коли ти відчуваєш, що готовий (-а) до цього).

Ментальна мапа для роботи з горем допомагає відкрити свої сильні сторони і дозволяє промалювати конкретні кроки, які супроводжуватимуть тебе на твоєму шляху. Ментальна мапа є корисною для формування нових звичок, ідей, думок і поведінки. Вона допомагає опрацювати інформацію і є інструментом для довготривалої зміни. Ця активність буде корисною, якщо ти плануєш спробувати рецепт [“Легідність у моменти горя”](#).

Цей рецепт створила наша копірайтерка Марісса Дель Містро.

Кроки

Крок #1

- **Назва кроку:** Усвідомлення
- **Тривалість кроку:** 40'
- **Опис кроку:** Візьми ручку та папір і знайди затишне, тихе місце без зайвого шуму. Слово, яке ти напишеш першим в центрі паперу, буде основним. Цим словом може бути слово “горе”, або ж ти можеш персоналізувати його, назвавши причину втрати - написати слово, яке описує, що ти відчуваєш в цей день, або щось інше, що є твоїм особистим заспокійливим.

Від центрального слова йтиме гілка “Усвідомити”. Ти можеш обвести це слово ручкою, і від нього провести гілочки до різних слів, що описують твій досвід горя. Відчуття кожного є різними і ти можеш писати речення, що спадають на думку: про твою тугу, відчуття провини, жалю, страху та втрати. Будь відвертим (-ою) зі собою і запиши все, що у виникає у твоїй голові – без осуду.



Крок #2

- **Назва кроку:** Навчання
- **Тривалість кроку:** 40'
- **Опис кроку:** Наступна гілочка на ментальній мапі буде сфокусована на слові “Уроки”. Намалюй лінію від основного слова з Кроку #1 і напиши свої уроки. Промальовуючи гілочки від цього слова, ти можеш подумати про різні шляхи, як зосередитись на своєму майбутньому та як рухатись далі всупереч смутку.

Це важкий етап на мапі горя, оскільки урок може здаватись нестерпним. Ти можеш спробувати віднайти відповіді на наступні питання:

- “Яка сфера мого життя потребує уваги”?
- “Що я можу ще робити кожного дня?”
- “Що моя втрата хоче від мене?”
- “Якої сили ця ситуація мені додає?”

Все в житті - це урок, який чекає, щоб його пройшли. Ціллю цього етапу є допомогти знайти причини йти далі всупереч болю.

Крок #3

- **Назва кроку:** Загоєння ран
- **Тривалість кроку:** 40'
- **Опис кроку:** Як тільки ти побачиш, які уроки можна винести з неможливого, далі важливо сконцентрувати свою увагу на речах, які сприяють загоєнню ран. Загоєння - це довготривалий процес, і ти можеш ніколи не “зцілитись”, але віднайти шляхи, як управляти болем.

Біля слів “Загоєння ран”, напиши активності чи події, які роблять тебе щасливим (-ою). Це може бути будь-що, що допомагає прийняти себе, стати більш оптимістичним (-ою), вселяє надію і вдячність.

Подумай про нове хобі, вивчення нової мови, групу за інтересами чи старт практик вдячності і самоусвідомлення. Проаналізй своє середовище підтримки і людей, на яких ти можеш покластись.

Не плутай це із різного роду способами відволіктися – це не є ціллю цієї практики. Основна мета - це сфокусувати твою енергію на зціленні та водночас усвідомленні свого болю.

Крок #4

- **Назва кроку:** Повторний перегляд мапи
- **Тривалість кроку:** На постійній основі
- **Опис кроку:** Повертатись і регулярно переглядати свою ментальну карту допомагає твоєму мозку усвідомити, скільки роботи ти у це вклав (-ла) та перефокусуватись. Це дає час подумати про те, що ти робиш добре, що змінюється, а що може вимагати додаткового часу у твоєму житті, щоб працювати з горем.



Завжди будуть події та тригери, які можуть відкрити старі рани, до прикладу, річниці. Аби підготуватись до цих нагадувань, важливо запланувати переглянути свою ментальну мапу якраз перед цими важкими подіями.