

# Когато тигърът е в мен



Тигърът ми дава сила и енергия

Понякога в мен се появява тигър. Той е силен и бърз.




Мога да се чувствам:

- напрегнат/а
- ядосан/а
- забързан/а

Тялото ми казва:

- „Това е много за мен“

Как мога да си помогна:

-  натискам краката си в пода
-  стискам ръце си и ги отпускам
- дишам бавно:
  -  вдишвам 1... 2... 3... 4...
  - издишвам 1... 2... 3... 4... 5... 6...
- гледам нещо конкретно (тетрадка, молив)

**Мога да казвам как се чувствам**

# Как да изразя тигъра в мен?



Когато тигърът е в мен, мога да кажа:

- „Ядосана съм“
- „Не ми е приятно“
- „Стоп“ / „Спри“
- „Имам нужда от време“
- „Идва ми твърде много“

→ Понякога може да викна, когато ми идва твърде много.

→ Това е нормално.

→ С времето се уча да го казвам по по-мек начин

**Важно за тигъра:**

- Тигърът не е опасен
- Всеки може да има тигър

→ Това означава, че в него става нещо

→ Това НЕ означава, че аз съм виновна

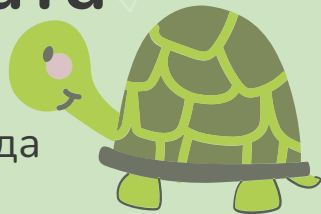
Какво мога да направя

- да кажа: „Виждам, че си ядосан“
- да се отдръпна или да излезна
- да потърся помощ

## Чуждият тигър не е мой

# Когато костенурката е в мен

Костенурката ме пази и ми помага да си почина



Понякога в мен се появява костенурка. Тя идва, когато ми стане твърде много или шумно

Тогава мога да се чувствам:

- уморена
- тиха
- без сили
- сякаш искам да се скрия

**Тялото ми казва:**

- „Това е твърде много за мен“
- „Имам нужда от почивка“


**Как мога да си помогна:**

 слагам ръка на корема и усещам дишането

 оглеждам се наоколо

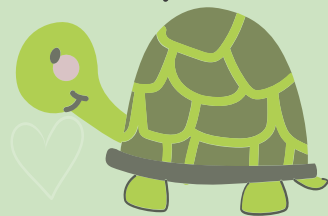
 докосвам нещо меко или топло

 мърдам бавно пръстите си

 дишам спокойно

**Това е просто състояние  
То минава  
С мен всичко е наред**

# Костенурката ме пази, когато ми идва твърде много



## Как мога да си помогна:

- мога да се отдръпна
- мога да остана на тихо място
- мога да кажа:
  - „Имам нужда от почивка“
  - „Сега ми е много“
- мога да съм тиха
- мога просто да остана такава

## Важно за костенурката

- Не е нужно да издържам
- Не е нужно да обяснявам
- Мога да се движа бавно

***Да се отдръпна е нормално  
С мен всичко е наред***

# Когато бухалът е в мен



Бухалът ми помага да се чувствам спокойно и добре

Понякога в мен има бухал. Той е тих, спокоен и внимателен.

Тогава се чувствам:

- спокойна
- добре
- лека
- любопитна

Тялото ми казва:

- „Добре съм“
- „Мога да дишам спокойно“

Как мога да остана още малко в това приятно усещане?



усещам тялото си: ръце, крака, корем



дишам спокойно



усмихвам се



гледам около мен

**Това е моето спокойно място  
Мога да се връщам тук**

# Когато бухалът е в мен, съм спокойна и добре



## Важно за бухала

- Спокойствието е в мен
- Не е нужно да правя нищо, за да съм добре
- Мога просто да бъда и присъствам
- Хубаво е да се чувствам добре

## Когато бухалът е в мен

- Чувствам се добре със себе си
- Мога да усещам тялото и емоциите си
- Мога да бъда такава, каквато съм

***Това е моето спокойно място  
То е в мен***