NAHOREA

Как поддержать себя перед важным разговором

Телесная практика на 3–5 минут

Перед разговором можно знать, что хочется сказать, и всё равно чувствовать неловкость. Попробуй найти удобную опору в теле и один раз произнести свою фразу. Начни с ситуации, которую сейчас посильно представить.

1 Сформулируй одну фразу

Что ты хочешь сообщить или попросить? Например: «Мне нужно время подумать», «Мне подходит другой день» или «Я хочу обсудить условия». Выбери одну короткую фразу.

2 Вспомни свой опыт

Вспомни обычный момент, когда ты справилась с чем-то или чувствовала себя уверенно. Это может быть удачный разговор, освоенный навык или выполненная задача. Большое достижение не требуется.

3 Заметь положение тела

Как ты тогда сидела или стояла? Где были руки? На что опирались ноги и спина? Если трудно вспомнить, просто найди удобное положение сейчас. Не заставляй себя выпрямляться или выглядеть уверенной.

4 Попробуй эту опору сейчас

Мягко воспроизведи удобную позу или один жест из воспоминания. Почувствуй стопы на полу или спину на стуле. Дыши как обычно. Заметь, стало ли чуть удобнее, осталось ли так же или хочется изменить положение.

5 Скажи фразу и сделай паузу

Произнеси выбранную фразу один раз. Что чувствуешь в теле? Назови ощущение: «Плечи напряжены», «В груди неуютно». Посмотри на три предмета вокруг, снова найди опору. Если посильно, повтори фразу один раз. Можно закончить с неловкостью; полного спокойствия добиваться не нужно.

Как повторять

Повторяй ежедневно 3–5 минут: удобная опора → одна фраза → пауза. Когда будешь готова, попробуй с человеком, которому доверяешь, затем в посильном реальном разговоре. Отмечай конкретное: «Я сказала, что хотела» или «Я выдержала паузу». Если становится заметно тяжелее, остановись и верни внимание к комнате.

Следующий шаг

На игровом интенсиве NAHOREA можно глубже исследовать, что затрудняет такие разговоры, и выбрать дальнейшие шаги.

Напиши мне «Я выбираю себя» в Instagram @vika.nextstep, чтобы узнать о ближайшем интенсиве.

Виктория • NAHOREA

Основа — «Позиція ресурсу» из учебного пособия ТОТ 2.0 Women’s Compass School. Короткая адаптация.