

6. Я часто прокручую в голові, як я вчинив(ла) у якійсь ситуації в минулому

--	--	--	--	--

7. Я проводжу багато часу, розмірковуючи про незручні або недоречні моменти свого життя

--	--	--	--	--

Середнє значення - 1-2

Ви майже не схильні до румінації. І хоча, можливо, іноді вас втягує у цей вир, ви успішно зупиняєте румінацію, підвищуючи і своє самоусвідомлення, і благополуччя. Так тримати!

Середнє значення - 3-4

Ваша схильність до румінації середня. Іноді вам вдається помітити і зупинити це. В інших випадках внутрішній румінатор бере верх, негативно позначаючись на благополуччі. Для того, щоб рідше занурюватися в стан румінації, почніть із пошуку закономірностей. Можливо, ви загрузаєте в цьому через певних людей чи ситуацій? Може, якісь методи припинення румінації допомагають вам краще за інші? Почніть із найбільш підходящих методів та поекспериментуйте з інструментами, описаними далі.

Середнє значення - 5

Ви дуже схильні до румінації. Ви можете це усвідомлювати, але коли летите у кролячу нору, вам важко зупинити падіння. Спочатку спробуйте визначити, що змушує вас піддаватися румінації. Може, в цей стан ви поринаєте через певних людей чи ситуацій більшою мірою, ніж через інші? Визначивши це, ви зможете використовувати інструменти припинення румінації, описані далі.

Як звільнитись від румінації?

Спосіб 1: Зробити щось, що може перервати ланцюжок думок.

- **Усвідомленість.** При кожному виникненні думок намагайтеся безоціночно фокусуватися на навколишніх предметах, звуках і запахах, занурюючись у поточний момент часу. Ви також можете уважніше усвідомлювати свої дії — як ви ходите, їсте, збираєтеся, миєтеся, безоціночно фокусуючись на зовнішніх відчуттях.
- **Дихання.** Коли ви помічаєте, що поринаєте в румінації, спробуйте почати безоціночно фокусуватися на своєму диханні протягом кількох хвилин, зосереджуючись на русі живота. Якщо думки нестимуть вас, знову плавно переміщуйте увагу на дихання.
- **Активність.** Замість того, щоб звично зажовувати себе своїми негативними думками про минуле, частіше концентруйтеся на вирішенні конкретних життєвих завдань у сьогоднішні. Переключіть свою увагу на справи, якими ви можете зайнятися прямо зараз або найближчим часом.
- **Прогулянки.** Якщо румінації відвідують вас у певний час, саме на цей час слід запланувати вихід з дому з метою усвідомленої прогулянки околицями.
- **Фізичні навантаження.** Намагайтеся систематично виконувати нескладні фізичні вправи у першій половині дня: це зменшить кількість беззмистовних нав'язливих думок.
- **П'ятихвилинка.** Ви також можете виділяти собі п'ять хвилин на день на цілеспрямоване занурення в непотрібні нав'язливі роздуми, після яких продовжувати займатися наміченими справами. На цей час обов'язково наводьте будильник, щоб його звук був для вас сигналом того, що час вичерпано.