

TO SUPPORT UKRAINE ORPHANAGE STAFF AND ALL UKRAINE WOMEN June, 2022

FROM: INSTITUTE FOR THE ADVANCEMENT OF SERVICE, Alexandria, VA, USA

(Board members: Susan Trout, Ann Benvenuto, Maggie Scobie, Iris Williams)

<https://www.showanotherway.org>



Susan Trout, PhD, Executive Director for the Institute for the Advancement of Service, posts practices on the Institute's website that emotionally and spiritually support the staff of several Ukrainian orphanages along with a large group of women who grew up in these orphanages and who have remained in contact with them.

Susan's Blog <https://www.showanotherway.org/susans-blog>

CONTACT PERSON: Maggie Scobie, who has worked with Ukraine orphanages for over 22 years, shared your wish for the Institute to offer emotional and spiritual support during a time of crisis in your country. MaggieScobie@showanotherway.org

PURPOSE of SUPPORT: To send periodic teachings and practices for emotional and spiritual support during Ukraine's current crisis to orphanage staff members and women who grew up in these orphanages. Teachings and practices are based on the Institute's years of supporting those seeking inner strength and comfort during times of upheaval and sudden change in their lives. The Institute's teachings and practices are described in Susan Trout's book: *To Show Another Way; How to Learn, Heal, and Serve at a Time of Crisis on Planet Earth*.

A RELAXATION METHOD FOR CALMING FEAR AND ANXIETY: Teaching and Practice #1

Description: The following teaching and relaxation method calms the mind and body by decreasing fear and anxiety. That is, the method decreases mental and physical stress and increases physical and emotional calmness. The method consists of a series of mental thoughts that bring about sensations of warmth and heaviness, the effect of which calms your physical and mental stress. **The more you practice this teaching and method, the more you reduce your stress, fear, and anxiety.** This particular relaxation method has been used successfully throughout the world for over 80 years. It was created by a German Psychiatrist Johannes Schultz, who discovered that self-statements about heaviness and warmth in different parts of the body resulted in one becoming calm and relaxed. He called his method "autogenic training."

Source: Adapted from www.verywellmind.com

Preparation: Sit or lie down in a quiet place where you won't be interrupted. Loosen any tight clothing and remove glasses or contacts. Rest your hands in your lap or on the arms of the chair.

Practicing Steps: Slowly repeat the following either silently or aloud.

Focus on your arms. Slowly repeat to yourself 3 times: **"My arms are heavy and warm."** Then say to yourself, "I am completely calm and relaxed." Pause.

Focus on your legs. Quietly and slowly repeat to yourself 3 times: **"My legs are heavy and warm."** Then say to yourself, "I am completely calm and relaxed." Pause.

Focus on your heart. Quietly and slowly repeat to yourself 3 times: **"My heartbeat is calm and regular."** Then quietly say, "I am completely calm and relaxed." Pause.

Quietly and slowly repeat to yourself 3 times, “**My breathing is calm and regular.**” Then quietly say to yourself, “I am completely calm and relaxed.” Pause.

Quietly and slowly repeat to yourself 3 times, “**My stomach is soft and warm.**” Then quietly say to yourself, “I am completely calm and relaxed.” Pause.

Quietly and slowly repeat to yourself 3 times: “**My forehead is cool.**” Then quietly say to yourself, “I am completely calm and relaxed.” Pause.

Enjoy the feeling of relaxation, warmth, and heaviness. When you are ready, quietly and slowly say 3 times:

**My mind is quiet and still.
I am completely calm and relaxed.
I am at peace.**

НА ПІДТРИМКУ ПЕРСОНАЛУ УКРАЇНСЬКИХ ІНТЕРНАТИВ І ВСІХ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК (Червень 2022 р)

**ВІД: ІНСТИТУТУ РОЗВИТКУ СЛУЖІННЯ
(Олександрія, Вірджинія, США
(Члени ради: Сьюзен Траут, Енн Бенвенуто,
Меггі Скобі, Айріс Вільямс)
<https://www.showanotherway.org>**



Сьюзен Траут, доктор філософії, виконавчий директор Інституту розвитку служіння, публікує на веб-сайті Інституту, практики які емоційно та духовно підтримують співробітників кількох українських дитячих будинків разом із великою групою жінок, які виростили в цих будинках, і які залишилися у контакті з ними. Блог Сьюзан <https://www.showanotherway.org/susans-blog>

КОНТАКТНА ОСОБА: Меггі Скобі, яка працює з дитячими будинками України понад 22 роки, поділяє ваше бажання, щоб Інститут запропонував емоційну та духовну підтримку під час кризи у вашій країні. MaggieScobie@showanotherway.org

МЕТА ПІДТРИМКИ: надсилати періодичні вчення та практики для емоційної та духовної підтримки під час нинішньої кризи в Україні співробітникам дитячих будинків та жінкам, які виростили в цих будинках. Навчання та практика засновані на багаторічній підтримці Інституту тих, хто шукає внутрішньої сили та комфорту під час потрясінь і раптових змін у своєму житті. Вчення та практика Інституту описані в книзі Сьюзен Траут: Показати інший шлях; Як вчитися, зіцлювати й служити під час кризи на планеті Земля.

МЕТОД РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ ЗАПОКОЮВЛЕННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОГИ: Навчання та практика №1

Опис: Наведений нижче метод навчання та розслаблення заспокоює розум і тіло, зменшуючи страх і тривогу. Тобто метод зменшує психічне та фізичне напруження та підвищує фізичний та емоційний спокій. Метод складається з серії ментальних думок, які викликають відчуття тепла та тяжкості, дія яких заспокоює фізичне та психічне напруження. Чим більше ви практикуєте це вчення і метод, тим більше ви знижаєте свій стрес, страх і тривогу. Цей особливий метод релаксації успішно використовується у всьому світі вже понад 80 років. Його створив німецький

психіатр Йоганнес Шульц, який виявив, що самоствердження про тяжкість і тепло в різних частинах тіла призводить до того, що людина стає спокійною і розслабленою. Свій метод він назвав «аутогенним тренуванням».

Джерело: адаптовано з www.verywellmind.com

Підготовка: сядьте або ляжте в тихому місці, де вам ніхто не заважає. Ослабте тісний одяг і зніміть окуляри. Покладіть руки на коліна або на підлокітники стільця.

Практичні кроки: повільно повторіть наступне мовчки або вголос.

Зосередьтеся на руках. Повільно повторіть собі 3 рази: «Мої руки важкі і теплі». Потім скажіть собі: «Я повністю спокійний і розслаблений». Пауза.

Зосередьтеся на ногах. Тихо і повільно повторіть собі 3 рази: «Мої ноги важкі і теплі». Потім скажіть собі: «Я повністю спокійний і розслаблений». Пауза.

Зосередьтеся на своєму серці. Тихо і повільно повторіть собі 3 рази: «Моє серцебиття спокійне і регулярне». Потім тихо скажіть: «Я повністю спокійний і розслаблений». Пауза.

Тихо і повільно повторіть собі 3 рази: «Моє дихання спокійне і правильне». Потім тихо скажіть собі: «Я повністю спокійний і розслаблений». Пауза.

Тихо і повільно повторіть собі 3 рази: «Мій живіт м'який і теплий». Потім тихо скажіть собі: «Я повністю спокійний і розслаблений». Пауза.

Тихо і повільно повторіть собі 3 рази: «Мое чоло прохолодне». Потім тихо скажіть собі: «Я повністю спокійний і розслаблений». Пауза.

Насолоджуйтеся відчуттям розслаблення, тепла та тяжкості. Коли будете готові, тихо і повільно скажіть 3 рази:

Мій розум тихий і спокійний.

Я повністю спокійний і розслаблений.

Я спокійний!