

-10 CHWIL SPOKOJU-

Istnieje wiele sposobów na to, by złapać chwilę oddechu i zniwelować napięcie, można je dobrać zależnie od tego, ile masz czasu. **WARTO WYPRÓBOWAĆ ICH JAK NAJWIĘCEJ, BY PRZEKONAĆ SIĘ, KTÓRE NAJLEPIEJ ODPRĘŻAJĄ.** Dobrze ćwiczyć regularnie, traktując je jako środek zapobiegawczy, a nie tylko pogotowie stresowe. **Praktyka czyni MISTRZA.** Już w krótkim czasie jak 30 sekund możesz uporać się z kilkoma fizycznymi objawami stresu. 😊

30 SEKUND

GIMNASTYKA PLUS ODDECH

Strach lub złość sprawiają, że garbisz się i chowasz głowę w ramionach. Najważniejsze to wyprostować się! Wtedy ciało daje sygnał psychice i automatycznie poprawia się też nastrój. Napięte plecy rozluźniasz, przeciągając się jak kot. Potem rozruszaj ramiona i barki, zrób parę kótek ramionami i ściągnij je do tyłu. Podnieś brodę wyciągnij szyję, wypnij klatkę piersiową i wciągnij brzuch. Zrób 10 serię głębokich oddechów. Zaczernij jak najwięcej powietrza do płuc i powoli je wypuszczaj. **W STRESIE ZACISKASZ SZCZĘKI W PODŚWIADOMYM GEŚCIE OBRONNYM. NAJŁATWIEJ JE ROZLUŹNISZ ZIEWAJĄC 10 RAZY. A JEŚLI JESTEŚ W TOWARZYSTWIE, LEKKO NACIŚNIJ JĘZYKIEM NA PODBIEBIENIE, TUŻ ZA PRZEDNIMI ZĘBAMI.**

DŁONIE

Zaciśnięte powieki to kolejny objaw stresu. Jak się go pozbyć? Usiądź przy stole, opierając łokcie o blat. Zamknij oczy i zastoń je dłońmi. Zrób serię kilkudziesięciu mrugnięć. Gdy oczy są zamknięte przez co najmniej 30 sekund mózg zmienia fale mózgowe na fale alfa. **WYSOKIE FALE ALFA (11-13 Hz) TO STAN UMYSŁOWEGO I FIZYCZNEGO SPOKOJU, ZWANEGO STANEM „ZONA”. UMYSŁ SKONCENTROWANY JEST NA DANEJ CHWILI „TU I TERAZ”. JEST TO STAN KOJARZONY Z WYSOKĄ KONCENTRACJĄ I PEWNOŚCIĄ DZIAŁANIA.**

AKUPRESURA

10 razy lekko uciśnij palcem wskazującym punkt znajdujący się dokładnie pośrodku między brwiami. Możesz też uszczypnąć się kilka razy w zagłębienie między kciukiem a palcem wskazującym.

1 MINUTA

TERAPIA ONE BRAIN – CAROL HONTZ

W stresie krew odpływa z czoła na tył głowy. Zapobiegasz temu, kładąc jedną dłoń na czole, a drugą z tyłu głowy, na potylicy.

AKUPRESURA

Z boku twarzy, między policzkami i płatkiem usznym jest maleńkie wgłębienie, bolesne przy ucisku. Naciskaj palcami wskazującymi te punkty, po obu stronach twarzy.

CODZIENNE PRAKTYKI ZALECANE PRZEZ AMERYKAŃSKIEGO PSYCHIATRĘ I PSYCHOANALITYKA
STANLEYA BLOCKA.

1. Biorąc prysznic lub myjąc ręce, wsłuchaj się w odgłos spływającej wody. Kiedy „zanika”, wracaj do niego. Rób krótkie przerwy podczas dnia, by wsłuchać się w dźwięki napływające z otoczenia.
2. Kiedy coś pijesz, poczuj, jak twoje palce obejmują naczynie. Poczuć jego temperaturę, powierzchnię.
3. Prowadząc samochód, pozwól sobie na doświadczanie tej czynności. Włącz radio, poczuć dłonie na kierownicy, drgania silnika. **TĘ SAMĄ PRAKTYKĘ ZASTOSUJ PRZY INNYCH CZYNNOŚCIACH: UBIERANIU SIĘ, GOTOWANIU ITD.**
4. Bądź świadomy/a grawitacji. Czuj podeszwy stóp naciskające na podłogę, ucisk kości łonowej na krzesło, czuj, jak ziemia ciągnie Cię ku sobie.
5. Zасыpij „bez myśli” – wsłuchując się w subtelne odgłosy otoczenia. Możesz też pocierać palcami o poduszkę.

WARTO PRZECZYTAĆ:

Stanley H. Block, Carolyn Bryant Block, *Powrót do zmysłów*, Czarna Owca, 2011

B. Kama Scudder, *18 chwil spokoju*, SENS NA STRES, NR 4, 2014