

Relaxarea (3)

Controlul respirației

Există momente când te poți enerva sau stresa dintr-o dată, și în aceste momente nu ai timp să parcurgi exercițiile de relaxare.

Controlul respirației este o metodă rapidă care te ajută să te concentrezi și să reiei inspirația și expirația normală. Poți folosi această metodă oriunde și de cele mai multe ori cei din jur nici măcar nu vor ști ce faci.

Inspiră încet aerul până în abdomen, ține-l acolo 5 secunde și expiră apoi foarte încet. Dacă faci acest exercițiu de câteva ori poți recâștiga controlul asupra corpului tău și să te simți mai calm.

Imagini liniștitoare

Folosind această metodă te vei simți mai bine gândindu-te la lucruri care ți se par plăcute sau odihnitoare.

Gândește-te la locul tău preferat. Poate să fie un loc pe care l-ai vizitat sau poate să fie un loc imaginar. Imaginează-ți acest loc și fă-l să pară cât se poate de odihnitor și liniștit. Încearcă să faci imaginea cât se poate de reală și gândește-te la următoarele lucruri:

zgomotul valurilor care se izbesc de țărm

vântul care mișcă frunzele copacilor

mirosul mării sau al brazilor

soarele călduț pe fața ta

vântul care îți mângâie fața

Exersează imaginarea locului tău preferat și atunci când te simți rău încearcă să-l aduci în minte. Concentrează-te cât de tare poți pe locul tău preferat și vezi dacă te ajută să te relaxezi.

Activități relaxante

Probabil există câteva lucruri care îți place să le faci și care te fac să te simți bine, de exemplu:

să citești dintr-o carte

să te uiți la televizor

să asculți muzică

să scoți câinele la plimbare

Dacă o anumită activitate te relaxează în mod deosebit, încearcă să o practici atunci când începi să ai sentimente negative. Poate nu este întotdeauna posibil, dar dacă:

stai și te îngrijezi în legătură cu ziua de mâine, mai bine citește o carte

stai în dormitor și te simți nefericit mai bine te uiți la televizor

stai în pat tensionat pentru că nu poți dormi mai bine ascultă muzică

te simți tensionat, scoate câinele la plimbare

Încearcă și vezi dacă poți opri sentimentele neplăcute :)