

RELAKSACJA

czyli jak zwalczać
niepokój, lęk i stres



W CZASIE KIEDY MIERZYMY SIĘ Z NOWĄ
RZECZYWISTOŚCIĄ NAZNACZONĄ OGRANICZENIAMI,
DODATKOWYMI OBOWIĄZKAMI I LĘKIEM SZYBCIEJ
ODCZUWAMY OBCIĄŻENIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE.
POSZUKAJMY ZATEM CZEGOŚ, CO WYCISZY UMYSŁ
I ROZLUŻNI CIAŁO. ZADBAJMY O SIEBIE.



ODDYCHANIE

JEDNA Z POPULARNYCH TECHNIK RELAKSACYJNYCH. NIE WYMAGA SPRZĘTU ANI SPECJALNEGO MIEJSCA.

WYSTARCZY SKONCENTROWAĆ SWOJE MYŚLI NA ODDECHU. ĆWICZENIE USPOKAJAJĄCE, POZWALAJĄCE SZYBKO ODCZUĆ WYRAŻNĄ ULGĘ.

NP. TECHNIKA 5-5-5

WDYCHAJ POWIETRZE NOSEM LICZĄC POWOLI OD 1 DO 5.
NASTĘPNIE ZATRZYMAJ WDECH LICZĄC ZNÓW OD 1 DO 5.

WYPUŚĆ POWIETRZE (USTAMI) LICZĄC DO 5.

POWTÓRZ TĘ SEKWENCJĘ 4 RAZY

PRZYDATNY LINK

RELAX AND BREATHE: DO NOTHING FOR 10 MINUTES - YOUTUBE

WIZUALIZACJA

Kolejna z bardzo popularnych technik relaksacyjnych pozwalająca niemal błyskawicznie uzyskać stan ukojenia polega na świadomym wywoływaniu w naszym umyśle pozytywnego obrazu. Wystarczy zająć wygodne miejsce, skupić się i wyobrazić sobie, zwizualizować bezpieczne i kojące miejsce, np. możemy wyobrażać sobie, że leżymy na plaży i słyszymy szum morza

Tutaj przydatny link do odsłuchania treści:

Trening relaksacyjny / wizualizacja -
BEZPIECZNE MIEJSCE - YouTube



KOLOROWANKI ANTYSTRESOWE

Dzięki kolejnej z technik relaksacyjnych z pewnością oderwiesz się od codziennych trosk, uzyskasz spokój, ukojenie i witalność!

W tym sposobie nie ma żadnych zasad, po prostu weź kredki i koloruj!

Tutaj przydatny link do pobrania przykładowych kolorowanek

Kolorowanki ANTYSTRESOWE dla dorosłych
malowanki mindfulness do druku
(miastodzieci.pl)



TRENING RELAKSACYJNY - METODA JACOBSONA

Trening metodą Jacobsona znany jako progresywna relaksacja mięśni. Polega na nauce napinania mięśni aż do automatyzacji. Korzyści wynikające z treningu to przeciwdziałanie stanom lękowym, poprawa snu, polepszenie pracy narządów wewnętrznych.

Trening łatwy w wykonaniu, na początku wymaga pozycji leżącej.

Zatem połóż się wygodnie i postępuj zgodnie z instrukcjami.

<https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKwo>

