

Jak zadbać o dobre samopoczucie w obecnej sytuacji?

1. Sprawdzaj wiadomości tylko z oficjalnych źródeł maksymalnie 2 razy dziennie. Ciągłe sprawdzanie informacji o epidemii nie pomaga w zachowaniu spokoju.
2. Ogranicz czas spędzany na serwisach społecznościowych.
3. Szukaj wsparcia oraz udzielaj go. Spędzaj czas na rozmowach z domownikami. Zadzwoń do babci, dziadka, przyjaciółki. Bądź w kontakcie z innymi. Podziel się z bliskimi tym, co Cię cieszy i tym, co Cię niepokoi i martwi. Wspólnie łatwiej poradzić sobie z problemami.
4. Ustal stały rytm dnia z uwzględnieniem czasu na naukę, odpoczynek, rozrywkę, czas z rodziną, ćwiczenia fizyczne.
5. Na koniec każdego dnia zadaj sobie pytanie: Co dał mi dzisiejszy dzień? Co dobrego się dzisiaj wydarzyło?
6. Wprowadź do codziennej aktywności ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

Poniżej podaję propozycje takich ćwiczeń.



Pierwsze ćwiczenie:

Ćwiczymy uważność 5-4-3-2-1

Ułóż się wygodnie w miejscu, w którym jesteś. Weź głęboki wdech i wydech. Skoncentruj się na swoim oddechu. Wsłuchaj się w niego...

Spróbuj zauważyć:

5 rzeczy, które możesz zobaczyć

W zależności od miejsca, w którym się znajdujesz. To mogą być drzewa, kwiaty, krzesło, figurka na parapecie....

4 rzeczy, które możesz dotknąć

To może być puszystość koca, którym się przykrywasz, twarde oparcie krzesła, na którym siedzisz, ciepło promieni słonecznych, które pada na twoją skórę, ciepło kubka z herbatą. Wyostrez zmysł dotyku.

3 dźwięki, które słyszysz

Świst wiatru, szum samochodów, kroki sąsiada piętro wyżej.

2 zapachy, które czujesz

Zapach zaparzonej herbaty, zapach obiadu... Co czujesz wokół siebie?

1 smak, który czujesz

Smak herbaty, czekolady.... Nawet jeżeli niczego nie jesz i nie pijesz... Zastanów się. Może pozostał Ci jakiś posmak? Jaki czujesz smak?

W ćwiczeniu uważności niezwykle ważne jest zatrzymanie i ODDECH. Kiedy będziecie praktykowali ćwiczenie 5-4-3-2-1, najpierw: wyrównanie i skupienie się na oddechu.

Drugie ćwiczenie:

Słuchanie muzyki „nowymi uszami”

Do tego ćwiczenia wybierz utwór, który bardzo Ci się podoba i którego często słuchasz.

Zanim włączysz muzykę usiądź wygodnie.

Następnie włącz muzykę i całkowicie skup się na niej. Nie rób nic innego.

Następnie skoncentruj się tylko na wokalu.

Potem przenieś uwagę na gitarę, klawisze lub inny instrument.

Potem skup się na rytmie muzyki.

Skupiaj się na danym aspekcie utworu przez mniej więcej 30 sekund, potem skoncentruj się na innym.

Powodzenia :)