

Odreagovanie od stresu a relaxačné techniky

Odreagovanie stresu

VODA	- napite sa pohára studenej vody, alebo teplej tekutiny - použite vlažnú sprchu alebo horúci kúpeľ
VZDUCH	- otvorte okno a zhlboka dýčajte do bránice
HLAS	- poriadne si zakričte, zaspievajte
PLAČ A SMIECH	- dobre sa vypláčte, slzy vyplavujú stresové hormóny - od srdca, nahlas a trochu aj nasilu sa začnite smiať
VON S TÝM!	- kričte, dupajte, hod'te o zem niečo nerozbitné - tlačte rukami do steny, do dlážky, tlčte do vankúša - skúšajte vlastné metódy, čokoľvek čo neohrozí vás ani druhých
TOTÁLNE NAPÄTIE	- chyťte sa pevne sedadla stoličky, rukami sa k nej pritiahnite, dobre sa nadýchnite a čím silnejšie stisnite všetky svaly na tele, uvoľnite sa, predýčajte a znova napnite
FYZICKÝ POHYB	- krátky beh, chôdza energickým krokom, zľahka si zacvičte
NATIAHNUTIE	- ponaučujte svaly jednoduchými strečingovými cvičeniami
OBJATIE	- doprajte si trocha nehy a objatí, pocitu bezpečia
VERBALIZÁCIA	- pohovárajte sa s niekým o veciach, ktoré vás trápia - vyrozprávajte sa, hovorte o svojich pocitoch
F-O DRŽANIE	- jednu ruku si položte na čelo, druhú na zátylok, chvíľu tak sed'te a dýčajte do bránice
POZÍCIA LEVA	- metóda detí, cvik, ktorý si veľmi váži joga - kľaknite si na kolená, stojte či sed'te, vystrite rozťahnuté prsty ku zemi, oči vyvráťte a jazyk poriadne vyplazte /odporúča sa použiť keď ste sami vo výťahu, na toalete .../

Relaxácia

BRÁNICOVÉ DÝCHANIE	- skvelý protistresový prostriedok - vzduch, ktorý vstupuje do vášho tela, nech prejde hrudnou časťou pľúc a vstúpi do ich spodnej časti, ktorá vytlačí vaše brucho smerom von a pri výdychu nech vaše brucho zasa klesne dolu - rytmickým pohybom masírujete orgány v brušnej dutine
MEDITÁCIA	- dovoľte svojej mysli, aby bola občas prázdna - rozpustenie svojej mysli v úplnom tichu je veľmi ťažké, ale aj veľmi potrebné - prináša to relaxačnú odozvu - dôležitou pomôckou je koncentrácia na určité javy či podnety: dýchanie, chôdza, modlitba, cvičenie, masáž, spev, hudba ...
VIZUALIZÁCIA	- tvorivá predstavivosť, upriamenie pozornosti na naše telo nám prináša uvoľnenie a regeneráciu: očisťujúce dýchanie, vdychovanie farebného svetla, relaxačné fázy dňa ...
MASÁŽ	- pravidelné prijímanie blahodárnych účinkov
MUZIKOTERAPIA	- zvuky prírody, etnická hudba, baroková hudba, gregoriánsky chorál, indické mantry, špeciálna relaxačná hudba
SPEV	- od zvuku mmmmmmm, so zatvorenými ústami až po zaplnenie celého tela zvukom - pomasírujete celé svoje telo!
AROMATERAPIA	- používajte iba prírodné silice, používajte do kúpeľa, do vonnej lampy, na masáž: <i>pomaranč</i> - dobrá nálada, pohoda, uvoľňuje <i>vanilka</i> - pocit bezpečia <i>škoricca</i> - pohoda domova <i>bergamot</i> - sviežosť, ľahká myseľ <i>levandul'a</i> - neha, dobrý spánok

	<p>medovka - presvetlenie mysle geranium - útecha kadidlo - meditácia, sústredenie, uvoľnenie neroli - proti depresii pačuli - pri úzkostiach ...</p>
DOTYKY	<p>- absencia prejavovania nežností je dôsledkom našej doby - vraví sa, že „potrebujeme 3 objatia denne, aby sme prežili, 6, aby sme boli zdraví a 12, aby sme sa pozitívne rozvíjali“</p>
BDELÁ PRÍTOMNOSŤ	<p>- nestráťte žiaden čas v bezmyšlienkovom stave! - zamerajte svoju prítomnosť na ono TERAZ a TU, sústreďte sa na to, čo sa s vami a okolo vás deje!</p>

Regenerácia za chvíľku

TEKUTINA	- napite sa vody, minerálky alebo čaju
VZDUCH	- otvorte okno, pozorne zhlboka dýčajte
TOALETA	- vyhnite sa podvedomému napätiu z potlačovanej potreby
MASÁŽ	- pomasírujte si občas šiju, dlane, uši alebo vlasovú časť hlavy
CVIČENIE	- poriadne sa ponaťahujte, hlboký predklon a precvičenie krku, ramien, dlaní a chrbtice robí hotové zázraky
MRUČANIE	- zahmkajte si, zaspievajte si ÓM
ZMENA	- teplo vymeňte za chlad a naopak, umelé svetlo za prirodzené, z vnútra vyjdite na chvíľu von, ak ste sedeli, hýbte sa, ak ste pracovali fyzicky, ľahnite si, ak ste pracovali mentálne, vychutnajte si ticho pri jemnej hudbe
CHÔDZA	- 5-10 minút chôdze a sviežeho kroku dokáže veľmi pomôcť
INVENTÚRA POCITOV	- pohodlne si ľahnite alebo sadnite a položte si otázky o tom čo cítite, prežívate, nič nekomentujte len popisujte!
VLASTNÝ SPÔSOB	- hľadajte, čo je príjemné vám „Aspoň raz denne zatvorím dvere na svojej kancelárii, zhodím topánky, podkašem sukňu a zatancujem si rokenrol alebo brušný tanec, pričom si sama spievam. To mi dodá energiu!“ neznámy autor