

► Szybkie ćwiczenia relaksacyjne



Ręce i dłonie: zaciskaj pięści i wypychaj przed siebie wyprostowane ręce.

Nogi i stopy: obciążaj palce, delikatnie podnoś nogi i prostuj je przed sobą.

Brzuch: napinaj mięśnie brzucha, bierz wdech i wstrzymuj go.

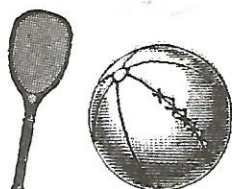
Ramiona: ściągnij ramiona do tyłu.

Szyja: odchylaj głowę do tyłu i napieraj nią na krzesło lub łóżko.

Twarz: wykrzywaj twarz, mocno zaciskaj oczy i wypychaj ściśnięte wargi.

Ćwiczenia fizyczne

Wielu ludzi uważa **ćwiczenia fizyczne** za równie skuteczne jak systematyczne napinanie i rozluźnianie mięśni. W końcu ćwiczenia fizyczne polegają dokładnie na tym samym – napinają i rozluźniają mięśnie.



Porządny bieg, szybki marsz lub pływanie pomaga opanować złość i pozbyć się niepokojów.

Jeśli sport sprawdza się w twoim przypadku, to wykorzystuj go. Może być szczególnie przydatny w momencie zauważenia silnego nieprzyjemnego uczucia.

Kontrolowanie oddechu

Zdarza się tak, że nagle zaczynasz odczuwać napięcie lub gniew i nie masz czasu poddawać się ćwiczeniom relaksacyjnym.

Kontrolowanie oddechu jest szybką metodą, w której koncentrujesz się i osiągasz panowanie nad oddechem. Można ją wykorzystywać w dowolnym miejscu, najpewniej inni ludzie nawet nie zauważą, co robisz!



Powoli bierz głęboki wdech, wstrzymuj powietrze przez pięć sekund, a następnie powoli je wypuszczaj. Podczas oddychania mów sobie „rozluźniam się”. Powtarzaj to kilka razy, a odzyskasz panowanie nad ciałem oraz sprowadzisz uczucie spokoju.