



Miejsce, w którym się odprężam

Skutecznym sposobem relaksacji jest próba wyobrażenia sobie uspokajającego obrazu.

Może być to prawdziwe miejsce, w którym się było, lub wyobrażenie, jakie stwarzasz sobie w marzeniach.



- ▶ Wybierz spokojny moment, którego nikt ci nie przerwie.
- ▶ Zamknij oczy i przywołuj swoje wyobrażenie.
- ▶ Skoncentruj się na tej uspokajającej scenie i wyobraź ją sobie w najdrobniejszych szczegółach.
- ▶ Bierz pod uwagę kolory i kształty rzeczy.
- ▶ Wyobraź sobie dźwięki – pokrzykiwania mew, szelest liści, fale uderzające o piasek.
- ▶ Myśl o zapachach – woń sosny wśród drzew, zapach morza.
- ▶ Wyobraź sobie, jak słońce rozgrzewa twoje plecy lub księżyc prześwieca przez gałęzie drzew.
- ▶ Zwracaj uwagę na to, jaki spokój i odprężenie cię ogarnia, gdy rozmyślasz o tym miejscu.



Wykonuj często to zadanie. Im więcej ćwiczysz, tym łatwiej przyjdzie ci wyobrażenie sobie tego obrazu i tym szybciej się uspokoisz.

Kiedykolwiek czujesz, że nadciąga stres, przywołuj na myśl swój kojący widok.

Zajęcia, dzięki którym się odprężam



Uzpełnij dymki, opisując lub przedstawiając rysunkiem rzeczy, które pomagają ci się odprężyć i poczuć spokój.

start

Rozluźnij mięśnie!

Seria dwunastu odpowiednio dobranych ruchów oraz oddechów pomoże Ci rozluźnić kręgosłup. Przygotuj także ciało do ćwiczeń. Powtórz cykl sześć razy, zachowując naturalny rytm oddechu.

stop 12 wygięcie do tyłu



2 ręce złożone



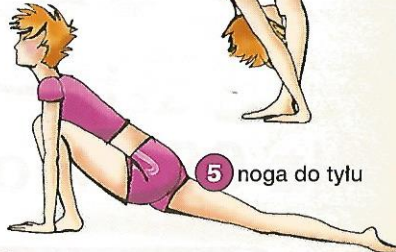
3 wygięcie do tyłu



4 skłon



5 noga do tyłu



6 wsparcie na rękach



7 blisko podłogi



8 wygięcie pleców do tyłu



11 skłon



10 noga do przodu



9 odwrócone Y

