KARTICE ZA PSIHOLOŠKU DOBROBIT

MHPSS INTERNATIONAL MOVEMENT HUB

Ova kutija sadrži vježbe za djelatnike, volontere i korisnike usluga u području mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške. Mogu se koristiti za brigu o sebi i uzajamnu podršku, u radnim timovima, u grupama svih uzrasta i pojedinaca na temelju stvarnih potreba.

Redovito korištenje ovih vježbi pomoći će u oslobađanju od stresa i povećanju otpornosti. Ljudi pomagačkih zanimanja moraju se brinuti o sebi kako bi bili učinkoviti svome poslu i prevenirali izgaranje ('burn-out').

Pronađite više vježbi uključujući videozapise vježbi za psihološku pomoć na mhpsshub.org

FOKUSIRANJE NA ONO ŠTO MOŽETE KONTROLIRATI JE SAMOOSNAŽUJUĆE

MOŽETE PREUZETI KONTROLU NAD BRIGOM O SEBI

KORIŠTENJE KARTICA

MHPSS INTERNATIONAL MOVEMENT HUB

Preporuča se prije i nakon izvođenja vježbe procijeniti kako se osoba osjeća. Možete primjerice pitati da Vam kaže na skali od 1 do 5 kako se trenutno osjeća. Svijest o tome će vam pomoći da se bolje upoznate s različitim vježbama i da procijenite što najbolje funkcionira i što izabrati u različitim situacijama. Kada radite u grupama, voditelj također može ostaviti vremena za razmjenu iskustava. Neka svatko kaže nekoliko riječi o tome kako se osjeća, je li vježba bila korisna i kada se može koristiti. Tako ćete izgraditi rječnik, znanje, ali i bolje se upoznati s vježbama za smanjenje stresa i jačanje otpornosti.

Isprobajte vježbu prije nego što je pokažete drugima, tako da upute dolaze same po sebi: govorite uobičajenim tonom glasa, pravite odgovarajuće stanke i ostavite vremena za raspravu o učincima i razmatranjima nakon vježbe. Prije izvođenja vježbi disanja obavezno provjerite imaju li osobe nekih zdravstvenih teškoća zbog kojih ne bi trebale raditi vježbe disanja i ponudite neku zamjensku vježbu.

ZAPAMTITE DA NE ODGOVARAJU SVIMA ISTE VJEŽBE

OMOGUĆITE SUDIONICIMA ODABIR KARTICE KOJA IM ODGOVARA

PRVA POMOĆ KOD INTENZIVNOG STRESA

PRVA POMOĆ KOD INTENZIVNOG STRESA

Ako vi ili drugi ljudi iz nekog razloga postanete jako uzrujani ili izbezumljeni, sljedeća vježba može pomoći da vam bude lakše. Ova vježba se može koristiti i za vraćanje pozornosti na ovdje i sada da vam bude lakše, ako doživite 'flashback'.
Stojte, sjedite ili lezite i držite oči otvorene.

- Započnite nabrajanjem pet stvari u neposrednoj okolini **koje možete vidjeti**. Recite naglas što su i koristite konkretne riječi da opišete ono što vidite.
- Zatim nabrojite četiri zvuka u neposrednoj okolini **koja možete čuti**. Recite naglas što su i koristite što konkretnije riječi da opišete zvukove.
- Nabrojite tri stvari u neposrednoj okolini **koje možete dodirnuti/s kojima ste u dodiru**. Recite naglas što su koristeći konkretne riječi kada opisujete dodir.
- Nabrojite dvije stvari u neposrednoj okolini **koje možete namirisati**. Recite naglas što su.
- Nabrojite jednu stvar u svom okruženju **koju možete okusiti**. Recite naglas što je.

KADA SE OSJEĆATE OPTEREĆENO I PREPLAVLJENO

SVIJEST O OVDJE I SADA

Biti u stanju preusmjeriti pažnju na ovdje i sada vrlo je korisna vještina kada ste preopterećeni. Kada razmišljamo imamo tendenciju biti pod stresom i automatski analiziramo stvari iz prošlosti ili planiramo unaprijed. Neki će se neprestano fokusirati na sve što može poći po zlu, što će samo povećati brige i podići razinu uznemirenosti.

Vježbajte fokusiranje pažnje na ovdje i sada koristeći svoja osjetila. Recite sebi što vidite, čujete, mirišete i osjećate u svom tijelu: *„Trenutno primjećujem zvuk u daljini...“, „Ovog trenutka primjećujem da mi ruke dodiruju...“, „Sada primjećujem da vidim boje...“ ili „Sada sam svjestan mirisa...“*. Nastavite primjećivati ono čega ste svjesni u svakom sadašnjem trenutku dok postajete svjesni podražaja - prizora, zvukova, mirisa, okusa, osjeta na vašoj koži ili u vašem tijelu.

Činite to bilo da hodate, stojite, ležite ili sjedite.

KADA SE OSJEĆATE OPTEREĆENO I PREPLAVLJENO

ZAGRLITE SE ZA SMIRENJE

Kada se trebate emocionalno osloboditi stresa, odvojite nekoliko trenutaka da se saberete i zagrlite pomoću vlastitih ruku. Mnogima je umirujući zagrljaj koristan kada se suočavaju sa stresnom situacijom, primjerice prije održavanja prezentacije ili javljanja na poziv. Izvedite ovu vježbu kako biste si pomogli prije ili tijekom stresne situacije.

- Stanite ili sjednite uspravno sa stopalima čvrsto na tlu.
- Obratite pozornost na potporu koju tlo daje vašim stopalima.
- Duboko udahnite i izdahnite polako.
- Stavite desnu ruku, s dlanom okrenutim prema unutra, na lijevi pazuh, a lijevu ruku na nadlakticu ispod ramena.
- Pritisnite prema unutra s obje ruke i držite čvrst stisak nekoliko sekundi čvrsto se grleći.
- Otpustite stisak na pet sekundi i ponovite još dvaput.
- Pustite ruke da se spuste uz tijelo i nastavite sa svojim svakodnevnim životom.

KADA SE OSJEĆATE OPTEREĆENO I PREPRAVLJENO

Nosite ravne cipele ili budite bosi kada izvodite ovu vježbu uzemljenja. Ako ju radite s djecom, recite im da zamisle kako im iz tabana raste korijenje u zemlju. Kada se polako njišu naprijed-nazad, moraju držati obje noge na tlu, kako bi spriječili lomljenje korijena.

- Stanite uspravno. Stopala malo razmaknite i stavite ih u paralelan položaj. Oslonite ruke uz bok. Odvojite trenutak da obratite pažnju na vaše disanje i osjećaje u tijelu, a zatim osvijestite vaše tabane.
- Nježno i polako pomičite cijelo tijelo od gležnjeva prema naprijed bez podizanja peta od tla, zatim pomičite tijelo od gležnjeva unatrag bez podizanja nožnih prstiju od tla gotovo poput njihala. Nježno pomičite tijelo naprijed-natrag između dva položaja.
- Zatim se nagnite na jednu stranu bez podizanja stopala s tla, a potom se nagnite na drugu stranu. Ponovite ove bočne pokrete poput njihala nekoliko puta.
- Pronađite udoban uspravan položaj i obratite pažnju kako se osjećate nakon ove vježbe uzemljenja.

KADA SE OSJEĆATE OPTEREĆENO I PREPRAVLJENO

MISLI U KUTIJI

Nametljive misli su uobičajene kada se osjećate preopterećeno i pod stresom.

Nametljive misli posjećuju um kao nepozvani gosti, čak i ako samo želite da vas ostave na miru. Važno je naučiti kako ostaviti te neželjene misli po strani.

U svojoj mašti stvorite lijepu i čvrstu kutiju. Slobodno vizualizirajte da je kutija napravljena od lijepog materijala s koliko god želite lijepih boja i ukrasa. Na kutiju stavite čvrstu bravu. Stavite svaku nametljivu misao u kutiju i dobro je zaključajte.

Vizualizacija kutije može pomoći u oslobađanju nametljivih misli iz glave. To je jednostavna vježba i za djecu jer pomaže održati um bistrim u kaotičnim trenutcima. Prije spavanja također postoji mogućnost da zamislite kako stavljate kutiju izvan spavaće sobe, ostavljajući misli ondje do sljedećeg jutra.

KADA SE OSJEĆATE OPTEREĆENO I PREPRAVLJENO

Ljutnja je uobičajena, prirodna, ali i snažna emocija koja nadjačava rasuđivanje i druge osjećaje.

Kada smo uzrujani i iznervirani, razdraženi ili ljuti, obično stisnemo šake, što zauzvrat dovodi do naprezanja obje ruke, ramena i vrata. Disanje se također ubrzava. Pustite da ljutnja prođe tako da prihvatite da je to osjećaj koji će proći. Raširite šake, neka vam ruke opušteno vise uz tijelo s otvorenim dlanovima.

Ljutnja također može utjecati na kvalitetu spavanja. Mnogi ljudi imaju lošu naviku stisnuti šaku kad tonu u san. Zbog toga je tijelo ujutro napeto i umorno. Jednostavan trik je da spavate otvorenih dlanova. To će vam pomoći da se vaše šake, ruke i ramena također opuste, što će vam omogućiti zdraviji i sretniji san.

KADA STE TJESKOBNI I NERVOZNI

PRAVITE MJEHURIĆE OD SAPUNICE

Kada ste uznemireni, jednostavna vježba disanja može smiriti um i donijeti trenutak predaha.

Zamišljanje puhanja mjehurića od sapunice je najjednostavniji i najlakši način pomoću kojeg djeca svih uzrasta mogu naučiti duboko disati. Pluća se bez napora prazne i pune zrakom kada želite napuhati lijepi veliki mjehurić.

Napušite nekoliko stvarnih ili imaginarnih mjehurića od sapunice. Kod djece je puhanje mjehurića povezano sa zabavom i pomaže im da posvete pažnju nečemu što nisu brige i neizvjesnost.

KADA STE TJESKOBNI I NERVOZNI

ŽVAČITE ŽVAKU

Prilikom žvakanja žvakaće gume ili kad zamišljate žvakanje žvakaće gume, usta će se napuniti slinom. Slina signalizira mozgu stanje dobrobiti zbog čega se osjećamo manje nervozni. Kada ste nervozni ili tjeskobni, usta i grlo su suhi - stoga se ovom vježbom vara mozak kako bi opustio tijelo.

- Stavite stvarnu ili imaginarnu žvakaću gumu u usta.
- Žvačite ju polako i temeljito kao da je prava.
- Primijetite kako se slina širi cijelim ustima.
- Zamislite kako se žvakaća guma povećava ili postaje tvrđa. Još malo napregnite čeljust da biste ju prožvakali.
- Obratite pažnju kako se osjećate nakon ove vježbe.

KADA STE TJESKOBNI I NERVOZNI

DIŠITE U BOJI KOJA VAM SE SVIĐA

Jednostavan način da se djeca i odrasli smire ako su tjeskobni ili zabrinuti je izvođenje vježbe disanja u kombinaciji s mentalnom slikom. Ova vježba koristi sliku udisanja zraka ugodne boje pri udisaju i izdisaja zraka neugodne boje pri izdisaju.

- Za početak duboko udahnite i neka izdisaj bude dug. Neka se donji dio pluća napuni i isprazni sa svakim udisajem i izdisajem.
- Zatim zamislite omiljenu i ugodnu boju koju udišete s udisajem. Napunite pluća lijepom bojom koja vam se sviđa i koju smatrate ugodnom.
- Zatim uz izdah izdahnite najomraženiju boju. Ispustite dah zamišljajući kako vaša najomraženija boja napušta tijelo.
- Nastavite koliko god dugo želite...

Vježbu mogu izvoditi djeca starija od šest godina. Nastavite onoliko dugo koliko se dijete može koncentrirati. Počnite sa samo nekoliko udisaja.

KADA STE TJESKOBNI I NERVOZNI

UPRAVLJAJTE BRIGAMA

Nažalost, sklonost brizi i razmišljanju o problemima samo će se povećati kada se na njih usredotočite. Kada neprestano razmišljamo o brigama, um je okupiran, a to otežava da reagiramo konstruktivno i proaktivno kako bi se ti problemi riješili.

Jedan od načina da se nosite s time je da se tijekom dana usredotočite na nešto drugo i da odvojite predodređeno vrijeme u danu kada ćete samo razmišljati o brigama. Imajte na umu da vaše 'vrijeme za brigu' NE smije biti prije spavanja.

U ovoj aktivnosti vježbate odlučivanje kamo želite usmjeriti pozornost i kako razviti plan djelovanja.

Odredite 10 do 30 minuta u danu kadaćete zabilježiti svaku brigu i napraviti plan djelovanja za svaku od njih.

Ako se briga pojavi u neko drugo vrijeme tijekom dana, podsjetite sebe - i brigu - da ćete se za nju pobrinuti kasnije u vrijeme koje ste odvojili za razmišljanje o brigama. Kada se upoznate s tehnikom 'vrijeme za brigu 'koristite je kada je potrebno.

KADA STE TJESKOBNI I NERVOZNI

ZABRINUTOST ZBOG KLIMATSKIH PROMJENA

Zabrinutost zbog klimatskih promjena može dovesti do toga da se osoba osjeća obeshrabreno, bespomoćno i bez ideje što poduzeti. Kada ste zabrinuti zbog klimatske krize, sjetite se da prepoznavanje i priznavanje osjećaja olakšava razumijevanje onoga što vam se događa, kao i pronalaženje načina da postanete aktivni akter. Kada uočite da ste zabrinuti zbog klimatskih promjena, razmislite na trenutak o svemu što možete poduzeti protiv klimatskih promjena sami, sa svojim prijateljima, na poslu, u školi ili kao volonter. Na taj način ćete jačati vašu psihološku dobrobit.

Kako biste stvorili poticajno okruženje, povedite grupnu raspravu sa svojim vršnjacima, kolegama, članovima obitelji ili u drugim društvenim krugovima koristeći sljedeća pitanja kao polazište:

- Kakvi su naši osjećaji i reakcije na temu klimatskih promjena?
- Što možemo učiniti kao pojedinci i kao grupa kako bi se nosili sa svojim reakcijama na klimatske promjene?
- Što možemo poduzeti kao pojedinci i kao grupa da ublažimo ili zaustavimo učinke klimatskih promjena?

KADA SE ŽELITE SMIRITI

DUBOKO UDAHNITE

Disanje je specifično za svakog pojedinca jer je svatko od nas drugačije građen i ima jedinstven način disanja. Ako radite vježbe disanja s drugima, dopustite da svatko diše svojim prirodnim ritmom umjesto da ih prisiljavate da dišu određenim tempom.

Općenito gledano, kada su tijelo i um uravnoteženi, devet do dvanaest dubokih udaha po minuti je sasvim dovoljno. Duboko disanje daje novu energiju cijelom tijelu, stimulira imunološki sustav i aktivira limfni sustav. Duboki osvježavajući udah ujedno dovodi do osjećaja sklada i unutarnjeg mira.

Sjednite udobno, uspravno s opuštenim ramenima, s rukama na stolu ili u krilu. Udahnite i izdahnite kroz nos i opustite usne i čeljust. Nastavite disati barem jednu cijelu minutu i brojite cikluse disanja – uzdah i izdah – unutar tog vremenskog raspona.

Sjedite tiho na trenutak i ponovite minutu disanja i brojanja.

Ovu vježbu izvodite često, na primjer dva do tri puta tjedno ako s vremenom želite poboljšati vašu psihološku dobrobit.

KADA SE ŽELITE SMIRITI

SKICIRAJTE CVIJET

Ponekad moramo usporiti na minutu kako bismo prizemljili naše misli i osjećaje.

Kada smo smireni, disanje je dublje i sporije. Duboko disanje stoga može poslužiti za smirivanje i kako bi si dali vremena da pronađemo sami sebe. Cilj ove vježbe prizemljivanja je preusmjeravanje naše pozornosti prema unutra i činimo je kako bi nam pomogla da saslušamo sami sebe.

Stavite olovku na sredinu papira. Nacrtajte cvijet s osam latica. Udahnite dok crtate jednu liniju latice od središta i zastanite na vrhu latice. Izdahnite dok crtate drugu stranu latice, natrag u sredinu.

Nakon što ste nacrtali cvijet, zapitajte se kako se osjećate. Osjećate li razliku od trenutka kada ste počeli crtati cvijet?

KADA SE ŽELITE SMIRITI

RUKA NA SRCU

Anksioznost, strah i osjećaj neizvjesnosti su uobičajeni u izazovnim situacijama.

Davanje prioriteta brizi o sebi ključna je komponenta u održavanju našeg mentalnog zdravlja i dobrobiti. Budući da se u svijetu događa toliko puno stresora, važno je da ne zaboravimo usporiti i brinuti se o sebi kada je to potrebno.

Jednostavna gesta brige o sebi je da stavite ruku na srce ili da spojite dlanove ispred prsa kao u pozdravu ili molitvi dok udišete i izdišete. Dopustite ramenima da se opuste dok to radite; utonite u vlastito biće.

KADA SE ŽELITE SMIRITI

- Jednom rukom primite olovku ili štapić.
- Vrlo polako i temeljito dodirujte i ocrtajte obris druge ruke. Neka olovka ili štapić klizi po vašim prstima, dlanu, stražnjem dijelu šake, naoko, unutar i izvan šake i oko zapešća.
- Obratite pažnju postoje li područja vaše ruke i zapešća kojima je potrebno više pažnje te nježno dodirnite i polako pogladite to područje.
- Nakon nekoliko minuta spustite olovku ili štapić. Obratite pažnju kako se vaša ruka sada osjeća? Kakav je osjećaj u usporedbi s drugom rukom?
- Sada zamijenite ruke i primite olovku ili štapić drugom rukom.
- Sada vrlo polako dodirnite i ocrtajte obris druge ruke kao i ranije. Posvetite joj istu količinu pažnje i vremena kao i kod prethodne ruke.
- Dovršite vježbu i uočite učinak koji je vježba imala na vas. Možete osjetiti trnce u ruci, primijetiti kako vam se ramena spuštaju pa čak i ispustiti uzdah opuštanja.

KADA SE ŽELITE SMIRITI

ZAMISLITE ZAGRLJAJ

Zamišljanje nečeg ugodnog i opuštajućeg djeluje umirujuće na isti način kao što razmišljanje o nečem neugodnom ili strašnom ima uznemirujući učinak. Ova vježba se također temelji na činjenici da smo kao ljudi predodređeni da budemo povezani s drugima. Dodir je moćan način da se povežemo.

Ova jednostavna vježba maštanja dovodi do lučenja pozitivnih kemijskih spojeva, neurotransmitera i hormona koji jačaju ugodne emocije povećavaju povjerenje i poboljšavaju cjelokupnu dobrobit. Također nam može pomoći da donekle kompenziramo nedostatak socijalnog kontakta.

Zamislite da držite ruke nekoga koga volite ili da grlite nekoga do koga vam je jako stalo. Obratite pažnju na osjećaj koji to ostavlja na koži kao i na učinak razmišljanja o voljenoj osobi i kako je držite i grlite. Nasmiješite se u sebi ako vam ne dođe spontano. Držite ju za ruke ili se grlite više od 20 sekundi kako biste osjetili i uživali u dobrobitima dodira i ljudskog kontakta.

OSNAŽIVANJE UNUTARNJIH RESURSA

RAZMIŠLJAJTE KAO OPTIMIST

Optimistično razmišljanje može spriječiti visoke razine stresa i poboljšati vašu unutarnju otpornost.

Kada ste pod pritiskom, lako se dogodi da reagiramo s osjećajima kao što su frustracija, uznemirenost i razdraženost. Jačanje unutarnje otpornosti vježbanjem optimizma će vas pripremiti da se učinkovito nosite sa svakodnevnim izvorima stresa.

Jedan od načina da naučite razmišljati optimistično je da pronađete nekoliko rečenica koje će aktivirati vašu otpornost i pripremiti vas za optimistično razmišljanje. Sljedeći korak je da takvo razmišljanje koristite češće!

Na primjer:

Ovo je moguće i izvedivo .....

Imam priliku to napraviti.....

Mogu se snaći.....

Pitat ću za pomoć.....

Znam se smiriti.....

Znam što mogu.....

OSNAŽIVANJE UNUTARNJIH RESURSA

BUDITE LJUBAZNI I SUOSJEĆAJNI

Dobra djela mogu preokrenuti učinke neugodnog stresa. Tijelo na potpuno suprotne načine reagira na stres i ljubaznost. Kada ste pod stresom, srce brže kuca, imate povišeni tlak, probava je poremećena i imunitet pati, što dovodi do toga da se lakše prehladimo i dobijemo razne upale.

Ljubaznost ima blagotvorne učinke snižavanja krvnog tlaka, usporavanja otkucaja srca, poboljšavanja probave, smanjenja vjerojatnosti da se prehladimo itd. Ljubaznost, kao primjerice kada pomognemo nekome, nas također čini otvorenijima prema drugima te nam čak i pomaže da se oporavimo nakon stresnog događaja.

Ponekad smo previše pod stresom da budemo ljubazni prema drugima, a često je još teže biti ljubazan i suosjećajan prema samom sebi! Ova vježba postavlja sljedeća pitanja kako biste prihvatili ljubaznost i pokazali suosjećanje prema samom sebi.

- Kakvo bi dobro djelo mogao učiniti danas?
- Ako biste se mogli nazvati u bilo kojem trenutku svog života, kada biste se nazvali i koje ljubazne riječi i riječi suosjećanja biste rekli samom sebi?
- Kako možete prepoznati svoja vlastita postignuća i uspjehe?

OSNAŽIVANJE UNUTARNJIH RESURSA

CVIJET PSIHOLOŠKE DOBROBITI

Poznavanje vlastitih unutarnjih i vanjskih resursa je jako važno kako biste ih mogli koristiti kada je to potrebno. Kada se suočite s poteškoćama, uvježbajte se da odmah pomislite koji vam unutarnji ili vanjski resursi mogu pomoći da budete otporniji.

Prikažite vlastite resurse za mentalno zdravlje tako da nacrtate cvijet sa sedam latica. Obojite svaku laticu cvijeta omiljenom bojom (bojama). Sljedeći korak je da označite na svakoj latici sljedeća područja:

- Materijalno
- Društveno
- Duhovno
- Kulturalno
- Mentalno
- Emocionalno
- Biološko

Svaka latica predstavlja jedno područje vašeg osobnog cjelokupnog zdravlja. Predstavljaju sve aspekte života u kojima se trebamo osjećati zdravo i zadovoljno. Razmislite i napišite u svakom od sedam područja primjere pozitivnih stvari, ljudi ili aktivnosti od kojih se osjećate zdravo i dobro. To je vaš vlastiti cvijet psihološke dobrobiti.

OSNAŽIVANJE UNUTARNJIH RESURSA

JA IMAM, JA SAM, JA MOGU I JA ĆU

S vremena na vrijeme, korisno je razmisliti o vlastitim resursima.

Učiniti to znači podsjetiti se i biti svjestan svoje izdržljivosti. Ova vježba je korisna kada trebate psihološki poticaj i podsjetnik o onome što vas motivira u svakodnevnom životu. Za vježbu su vam potrebni papir i olovka.

- Prvo, otvorite dlan i raširite prste. Stavite ruku na komad papira i ocrtajte ju.
- Na jednom prstu napišite **JA IMAM** i navedite imena, ljude, slike, mjesta, životinje na koje se možete osloniti.
- Na drugi prst napišite **JA SAM** i navedite stvari na koje ste ponosni.
- Na idući prst napišite **JA MOGU** i navedite vještine, sposobnosti, aktivnosti kojima se bavite ili imate.
- Napišite **JA ĆU** na sljedeći prst i navedite stvari koje ćete napraviti da vam bude lakše u teškim situacijama.
- Pokažite si 'palac gore' na kraju vježbe!

OSNAŽIVANJE UNUTARNJIH RESURSA

UČITE IZ NEDAĆA IZ PROŠLOSTI

Svatko može postati napet i nervozan kada mu je teško. To može biti neki teški događaj, zadatak ili nepovoljna situacija.

Sjetite se teških situacija s kojima ste se već suočili i kako ste ih uspješno prebrodili. Kada se suočavamo s teškim situacijama, često zablokiramo ili jednostavno zaboravimo na prijašnje uspjehe.

Kako biste se prisjetili vlastitih snaga i resursa i primijenili ih na sadašnjost, koristite sljedeći model:

Prvo, razmislite o teškom trenutku ili događaju iz prošlosti. Zatim, si postavite sljedeća pitanja:

- Kako sam se nosio s tim poteškoćama i kako sam ih prebrodio?
- Kako mi to iskustvo može pomoći da prebrodim trenutne poteškoće?

KADA IDETE SPAVATI

ZIJEVAJTE

Zijevanje je koristan i veoma zarazan refleks koji signalizira opuštanje i osjećaj oslobađanja živčanog sustava.

Započnite ovu vježbu otvaranjem usta i opuštanjem donje čeljusti i jezika. Zatim podignite nepce kako biste formirali oblik slova O u stražnjem dijelu vaših usta. Počnite pomicati donju čeljust s jedne strane na drugu i potaknite zijevanje pri sljedećem udahu dok ramena držite opuštenima.

Zijevnite nekoliko puta i ako vam je dobro, lagano ispružite ruke iznad glave. Odvojite trenutak kako biste vidjeli osjećaju li se vaš um i tijelo drugačije nego prije izvođenja ove vježbe.

KADA IDETE SPAVATI

OPUSTITE GLAVU

Naučite ovu vježbu kako biste usporili psihičku aktivnost jer napetost mišića u glavi prati svaku aktivnost razmišljanja. Vježba je također vrlo učinkovita za smanjivanje glavobolje izazvane napetošću.

- Opustite mišiće na tjemenu tako da zamislite više prostora između svakog pramena kose na vrhu glave, niz stražnji dio glave i sa strane tjemena.
- Zamislite da vam je čelo glatko, bez bora i povećajte razmak između obrva. Neka oči potonu natrag u očne duplje.
- Opustite mišiće oko i iza očiju. Opustite obraze tako da budu bez izražaja. Opustite čeljust tako da se usne i zubi jedva dodiruju.
- Jezik leži opušteno poput čamca, a vrh jezika dodiruje unutrašnjost zuba.
- Zamislite da se prostor u vašem grlu širi stvarajući prostor za prolaz zraka kada udišete i izdišete kroz nos.
- Ako osjećate pritisak u glavi, zamislite da ga 'otapate' poput tablete koja se polako otapa u vodi.

KADA IDETE SPAVATI

CRTAJTE ZATILJKOM GLAVE

Prenapregnute oči, vrat i ramena otežat će osjećaj opuštanja koji je nužan kada želite zaspati.

Naprezanje u gornjem dijelu tijela možete osloboditi tako da crtate zatiljkom. Legnite leđima na krevetu i udobno se smjestite. Držite lice u neutralnom položaju okrenuto prema stropu. Vaša brada mora biti paralelna s madracem. Ako vam je vrat napet, možda ćete morati malo istegnuti vrat.

Lagano zatvorite oči i otpustite čeljust. Zatim okrećite stražnji dio glave s-p-o-r-o i nasumično kao kada švrljate po komadu papira. Nastavite nekoliko minuta praveći nasumične male i velike crteže bez ikakvog svjesnog napora da pomaknete glavu.

Zaustavite pokrete glave i lezite na trenutak opažajući kako se sada osjećate u vratu, ramenima i licu.

KADA IDETE SPAVATI

ZAHVALNOST

Zahvalnost je moćan osjećaj koji će vam također pomoći u izgradnji otpornosti.

Fokusiranje na ono na čemu ste zahvalni ima pozitivan učinak na vaše fizičko i mentalno zdravlje. To je jednostavna, ali snažna vježba koja veliča pozitivne stvari u životu. Važan je podsjetnik da se nasmiješite stvarima koje imate, unatoč izazovima s kojima se svi suočavamo u životu.

Ova vježba je prikladna i za djecu.

Fokusiranje na zahvalnost nam olakšava da zaspimo, a pokazalo se i da poboljšava mentalno zdravlje.

Prije spavanja odvojite malo vremena da razmislite o danu koji je upravo prošao. Odaberite tri stvari, bez obzira koliko male ili velike, a na kojima ste zahvalni. Zadržite se na tim dobrim sjećanjima i obratite pažnju kako vas ispunjava ugodan osjećaj zahvalnosti.

Dopustite da cijelo vaše tijelo bude ispunjeno osjećajem zahvalnosti.

KADA IDETE SPAVATI

FOKUSIRAJTE SE NA PREDMET

Fokusiranjem na vanjski predmet vježbamo sposobnost koncentracije i potpune prisutnosti. U isto vrijeme, vježba fokusiranja na predmet može se koristiti kako bismo lakše utonuli u san. Ako vam pomaže da pri koncentriranju, odaberite neki predmet, na primjer kamenčić ili lopticu koju ćete držati u ruci ili između obje ruke.

Lezite u krevet u udobnom položaju. Lagano zatvorite oči i nježno udahnite.... i izdahnite. Sada skenirajte vaše tijelo tako što ćete u mislima prelaziti po cijelom tijelu. Obratite pažnju kako jedno područje tijela za drugim privlači vašu pažnju. Zatim se koncentrirajte na predmet koji držite. Usredotočite se na osjećaj držanja predmeta u ruci ili u obje ruke. Obratite pažnju na težinu, površinu, teksturu i dio dlana i prstiju koji dodiruje predmet. Nastavite koliko god želite ili dok ne utonete u san... nadamo se da ćete mirno spavati.