

LABBŪTĪBAS KARTĪTES

SAMAZINI STRESU, ATPŪTIES UN VEIDO IEKŠĒJO IZTURĪBU



Psychosocial Centre

LABBŪTĪBAS KARTĪTES



Psychosocial Centre

Šajās kartītēs atrodami vingrinājumi, kas paredzēti humānās palīdzības sniedzējiem, brīvprātīgajiem un cilvēkiem, kuri saņem mentālās veselības veicināšanas un psihosociālā atbalsta pakalpojumus. Vingrinājumus var izmantot pašaprūpei un savstarpējam atbalstam, darbā ar komandu, visu vecumu grupām un individuāli, balstoties uz konkrētajām vajadzībām.

Regulāra šo vingrinājumu izmantošana palīdzēs mazināt stresu un stiprināt izturību.

Humānās palīdzības darbiniekiem un cilvēkiem, kas strādā palīdzošā profesijā, ir jārūpējas par sevi, lai neizdegtu un varētu efektīvi pildīt savu darbu.

Starptautiskās Sarkanā Krusta un Sarkanā Pusmēness nacionālo biedrību federācijas (IFRC) Psihosociālais centrs regulāri publicē jaunu labsajūtas vingrinājumu tās sociālo mediju kanālos. Vairāk vingrinājumu, tostarp pašaprūpes vingrinājumu video pieejami šeit: pscentre.org.

Labbūtības kartīšu tuklošanu un pielāgošanu mentālās veselības atbalsta aktivitātēm Latvijā veica biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts" starptautiskā projekta "EU4Health" ietvaros.

IR SVARĪGI KONCENTRĒTIES UZ TO, KO TU VARI KONTROLĒT. TU VARI IEGŪT KONTROLI PĀR RŪPĒM PAR SEVI

KĀ LIETOT KARTĪTES

Pirms vingrinājumu veikšanas ieteicams veikt pamata “iesildīšanos” gan pirms, gan pēc katra vingrinājuma. Domās piefiksējiet vai nosauciet vienu vārdu, kas raksturo, kā Jūs jūtaties, un vienu vārdu, kas raksturo, kā jūtas Jūsu ķermenis konkrētajā brīdī. Šī apzinātība palīdzēs labāk iepazīt dažādus vingrinājumus un novērtēt, kas darbojas vislabāk un ir piemērotākā izvēle dažādās situācijās.

Strādājot ar grupām, instruktors var atvēlēt laiku pieredzes apmaiņai. Ļaujiet katram izteikt dažus vārdus par to, kā viņi šobrīd jūtas, vai vingrinājums bija noderīgs un kad to var izmantot. Tas palīdzēs attīstīt vārdu krājumu, zināšanas un iepazīšanos ar stresa mazināšanas un izturības stiprināšanas vingrinājumiem.

Pirms citu instruēšanas vispirms izmēģiniet vingrinājumu paši, lai norādījumi būtu dabiski: runāji normālā balss tonī, sniedzi pietiekamus pārtraukumus un laiku, lai pārrunātu vingrinājuma ietekmi un pārdomas pēc tam.

**NEKAD NEUZSPIED CILVĒKAM VEIKT ŠOS UZDEVUMUS. IESAKI TĀS LIETOT, TAČU ĻAUJ
CILVĒKAM PAŠAM IZVĒLĒTIES TĀS IZMANTOT VAI NĒ.**

PIRMĀ PALĪDZĪBA, KAD JŪTIES ĻOTI SATRAUKTS



Ja Tu vai kāds cits kāda iemesla dēļ kļūst ļoti satraukts vai nomākts, šis vingrinājums var palīdzēt iegūt tūlītēju atvieglojumu. Ja piedzīvo pēkšņu nepatīkamu atmiņu uzplaiksnījumu, šo pašu vingrinājumu var izmantot, lai novirzītu uzmanību atpakaļ uz šeit un tagad, palīdzot atstāt nepatīkamās atmiņas pagātnē.

Stāvi, sēdi vai apgulies, esi ar atvērtām acīm un redzi, kur atrodi.

- Sāc ar piecu lietu atrašanu savā tuvumā, kuras vari redzēt. Skaļi nosauc tās un izmanto konkrētus vārdus, lai aprakstītu, ko redzi.
- Pēc tam atrodi četras skaņas savā tuvumā, kuras vari dzirdēt. Skaļi nosauc tās un izmanto pēc iespējas konkrētākus vārdus, lai aprakstītu šīs skaņas.
- Atrodi trīs lietas savā tuvumā, kurām vari pieskarties vai kuras pieskaras Tev. Skaļi nosauci tās un izmanto konkrētus vārdus, lai aprakstītu pieskārienu.
- Atrodi divas lietas savā tuvumā, kuras vari saost. Skaļi nosauc tās.
- Atrodi vienu lietu savā tuvumā, kurai vari sajust garšu. Skaļi nosauc, kas tas ir.

Šis vingrinājums palīdzēs nomierināt prātu un pievērst uzmanību šī brīža realitātei.

PĀRSLODZE UN STRESS



Spēja atgriezt uzmanību uz šeit un tagad ir ļoti noderīga prasme, kad jūtama pārslodze. Prāts mēdz būt satraukts un gandrīz automātiski un nepārtraukti pārskata notikušo vai plāno nākotnes notikumus. Citi nepārtraukti koncentrējas uz visu, kas var noiet greizi. Tas palielina raizes un trauksmi.

Praktizē uzmanības koncentrēšanu uz tagadni, izmantojot maņas. Domās sev saki, ko redzi, dzirdi, jūti vai sajūti ķermenī:

"Tagad es izdzirdu skaņu no attāluma...",

"Šobrīd jūtu, kā manas rokas pieskaras...",

"Tagad redzu ... krāsas",

vai

"Es šobrīd sajūtu ... smaržu".

Turpini vērot, ko tu šajā brīdī apzinies, kad uztver sensorus stimulus – ko redzi, dzirdi, sasmaržo, izgaršo vai sajūti uz ādas un ķermeņa.

Dari to ejot, stāvēt, gulot vai sēžot.

PĀRSLODZE UN STRESS



Kad nepieciešams emocionāli mazināt stresu, velti dažus mirkļus, lai atgūtu līdzsvaru, izmantojot savas rokas. Nomierinošs apskāviens palīdz pārvarēt satraucošas situācijas, piemēram, pirms prezentācijas vai darba zvanu centrā.

Veic šo vingrinājumu, lai palīdzētu sev pirms vai stresa pilnā brīdī.

1. Nostājies vai apsēdies taisni ar pēdām stingri balstītām pret zemi.
2. Sajūti atbalstu, ko zeme sniedz tavām pēdām.
3. Ieelpo dziļi un izelpo lēni, visu uzmanību koncentrējot uz elpošanas ritmu.
4. Novieto labo roku (ar plaukstu uz iekšu) kreisajā padusē, bet kreiso roku – uz augšdelma zem pleca.
5. Spied ar abām rokām uz iekšu un dažas sekundes noturi stingru tvērienu, sniedzot sev drošu apskāvienu.
6. Atlaid satvērienu uz piecām sekundēm un atkārti vēl divas reizes.
7. Nolaid rokas gar sāniem un turpini savu dienu.

PĀRSLODZE UN STRESS



Šī sazemēšanās (*grounding*) vingrinājuma laikā uzvelc apavus ar plakanām zolēm vai izpildi to basām kājām. Ja vingrinājumu veic kopā ar bērniem, palūdz viņiem iztēloties, ka no viņu pēdām zemē aug saknes. Lēni šūpojoties uz priekšu un atpakaļ, viņiem jācenšas noturēt abas pēdas uz zemes, lai "saknes" nesaplīstu.

1. Nostājies taisni. Novieto pēdas nedaudz atstātus un paralēli viena otrai.
2. Rokas nolaid gar sāniem.
3. Vēro, kā jūtas tavs ķermenis un elpošana, un tad apzināti pievērs uzmanību pēdām.
4. Maigi un lēni virzi visu ķermeni uz priekšu no potītēm, nepaceldams papēžus no zemes.
5. Virzi ķermeni atpakaļ no potītēm, nepaceldams pirkstus — it kā šūpojoties kā svārsts.
6. Viegli kusties uz priekšu un atpakaļ starp abām pozīcijām.
7. Noliecies uz vienu sānu, nepaceļot otru kāju no zemes, un pēc tam uz otru pusi.
8. Atkārto šīs svārstveida kustības uz sāniem vairākas reizes.
9. Atgriezies sev ērtā stājā un vēro, kā tu jūties pēc šī sazemēšanās vingrinājuma.

PĀRSLODZE UN STRESS



Uzmācīgas domas ir bieža parādība, kad jūtamies pārslogoti un stresa piepildīti. Tās ienāk prātā kā neaicināti viesi, pat ja viss, ko vēlamies, ir miers un klusums. Ir svarīgi iemācīties, kā šīs nevēlamās domas nolikt malā.

Izmanto iztēli, lai radītu skaistu un izturīgu kasti. Tu vari iztēloties šo kasti no jebkāda patīkama materiāla, ar tik daudz krāsām un rotājumiem, cik vien vēlies. Pievieno kastei drošu slēdzeni. Ieliec katru uzmācīgo domu šajā kastē un rūpīgi to aizslēdz.

Šī vizualizācija var palīdzēt atbrīvoties no nevēlamām domām. Tas ir vienkāršs vingrinājums arī bērniem, jo palīdz saglabāt prāta skaidrību haotiskos brīžos. Pirms gulētiešanas vari arī iztēloties, ka noliec šo kasti ārpus savas guļamistabas, atstājot domas tur līdz nākamajam rītam.

PĀRSLODZE UN STRESS



Dusmas ir dabiska un bieži sastopama emocija, taču spēcīgas dusmas var pārņemt cilvēka domāšanu un apslāpēt citas jūtas. Kad jūti satraukumu, aizkaitinājumu vai dusmas, rokas parasti savelkas dūrēs, un tas savukārt izraisa spriedzi rokās, plecos un kaklā. Arī elpošana kļūst ātrāka. Ļauj dusmām pāriet, atzīstot, ka tā ir sajūta, kas pāries. Atbrīvo plaukstas, ļauj rokām brīvi atrasties gar sāniem ar plaukstām vērstām uz āru.

Dusmas mēdz traucēt kvalitatīvam miegam.

Daudziem cilvēkiem ir slikts ieradums aizmigt ar cieši sasprindzinātām dūrēm. Tas atstāj ķermeni saspringtu un no rīta ir jūtama noguruma sajūta. Vienkāršs paņēmiens ir gulēt ar atvērtām plaukstām. Tas palīdzēs atslābināt rokas, rokas muskuļus un plecus, veicinot veselīgāku un mierīgāku miegu.

TRAUKSME UN NERVOZITĀTE



ZIEPJU BURBUĻI

Kad jūti stresu, vienkārša elpošanas vingrinājuma veikšana var nomierināt prātu un veicināt miera sajūtu.

Iztēlošanās, ka tiek pūsti ziepju burbuļi, ir vienkāršākais un vieglākais veids, kā bērni no visām vecuma grupām var apgūt dziļo elpošanu. Plaušas viegli iztukšojas un piepildās ar gaisu, kad jāuzpūš skaists, liels burbulis.

Pūst īstus vai iedomātus ziepju burbuļus. Bērniem burbuļu pūšana ir saistīta ar jautrību, un tā palīdz viņiem koncentrēties uz kaut ko citu, nevis raizēm un satraukumu.

TRAUKSME UN NERVOZITĀTE



Košļājot košļājamo gumiju vai iedomājoties, ka to dari, mute piepildās ar siekalām. Siekalas sūta smadzenēm signālu par labsajūtu, kas palīdz justies mierīgāk. Kad esi nervozs vai satraukts, mute un rīkle mēdz izžūt – tāpēc šis vingrinājums apmāna smadzenes, liekot tām sūtīt ķermenim relaksācijas signālus.

- Ieliec mutē īstu vai iztēlotu košļājamo gumiju.
- Košļā to lēni un rūpīgi, it kā tā būtu īsta.
- Pamani, kā siekalas izplatās visā mutē.
- Iztēlojies, ka gumija kļūst lielāka vai cietāka. Pakustini žokļus vēl mazliet vairāk, lai to turpinātu košļāt.
- Pievērs uzmanību tam, kā tu jūties pēc šī vingrinājuma.

TRAUKSME UN NERVOZITĀTE



Vienkāršs veids, kā bērniem un pieaugušajiem nomierināties, ja jūtas satraukti vai noraizējušies, ir elpošanas vingrinājums, kuru papildina iztēles attēls. Šajā vingrinājumā tu iedomājies, ka ieelpo patīkami krāsotu gaisu un izelpo nepatīkamas krāsas gaisu.

- Sāc ar dziļu ieelpu un ļauj izelpai būt ilgai. Ļauj, lai katrā ieelpā un izelpā piepildās un iztukšojas arī plaušu apakšējā daļa.
- Iedomājies savu mīļāko, patīkamāko krāsu, ko tu ieelpo kopā ar gaisu. Piepildi plaušas ar šo skaisto, tev tikami krāsoto gaisu.
- Izelpojot iztēlojies, ka no ķermeņa izplūst tava vismazāk iemīļotā krāsa. Ar katru izelpu ļauj tai pamest ķermeni.
- Turpini tik ilgi, cik vēlies...

Bērni, kas vecāki par sešiem gadiem, var izmantot šo vingrinājumu. Turpini tikai tik ilgi, cik bērns spēj koncentrēties. Sāc ar dažām ieelpām un izelpām.

TRAUKSME UN NERVOZITĀTE



KONTROLĒ UZTRAUKUMU PAR PRBLĒMĀM

Diemžēl, jo vairāk tu koncentrējies uz raizēm un problēmām, jo vairāk tās pieaug. Ja nepārtraukti pārdomā savas raizes, prāts paliek aizņemts un kļūst grūtāk reaģēt konstruktīvi un rīkoties, lai problēmu risinātu.

Viens veids, kā ar to tikt galā, ir dienas laikā novirzīt savu uzmanību prom no raizēm un atvēlēt tām īpašu laiku – konkrētu brīdi dienā, kad tu vari tām pievērsties. Ņem vērā, ka šis īpašais laiks nedrīkst būt pirms gulētiešanas.

Šis vingrinājums palīdz tev iemācīties, kā novirzīt savu uzmanību, kā arī ir vērst uz darbību, jo tu veido konkrētu rīcības plānu.

Izvēlies 10 līdz 30 minūšu ilgu “raizēšanās laiku” katru dienu, kurā tu pieraksti katru raizējošo domu un izveido rīcības plānu katrai no tām.

Ja raizes parādās citā laikā dienas gaitā, atgādinā sev – un arī pašām raizēm –, ka tu par tām parūpēsies vēlāk, “raizēšanās laikā”. Kad būs pieradis pie šīs tehnikas, izmanto to ikreiz, kad tas vajadzīgs.

TRAUKSME UN NERVOZITĀTE



Klimata trauksme var likt tev justies nospiestam, bezspēcīgam un apjukušam, nezinot, ko darīt. Kad izjūti satraukumu par klimata krīzi, atceries – ja tu atpazīsti un nosauc savas sajūtas, kļūst vieglāk saprast, kas ar tevi notiek, un atrast veidus, kā kļūt aktīvam un rīkoties. Kad pamani sevī klimata trauksmi, padomā par katru lietu, ko tu vari darīt pats, kopā ar draugiem, darbā, skolā vai brīvprātīgi, lai rīkotos klimata pārmaiņu mazināšanai. Tas ir veids, kā rūpēties arī par savu labklājību.

Lai veidotu atbalstošu vidi, sarīkojiet grupas sarunu ar draugiem, kolēģiem, ģimenes locekļiem vai citiem tev tuviem cilvēkiem, izmantojot šos jautājumus kā sākumpunktu: Kādas ir mūsu sajūtas un reakcijas uz klimata pārmaiņu jautājumu?

Ko mēs varam darīt individuāli un kā grupa, lai tiktu galā ar savām reakcijām uz klimata pārmaiņām?

Kādas darbības mēs varam veikt individuāli un kopā, lai mazinātu vai apturētu klimata pārmaiņu sekas?

KAD VĒLIES NOMIERINĀTIES



Elpošana ir ļoti individuāla – katram no mums ir atšķirīga ķermeņa uzbūve un savs unikālais elpošanas veids. Ja tu veic elpošanas vingrinājumus kopā ar citiem, ļauj katram sekot savam dabiskajam ritmam, nevis piespied elpot noteiktā tempā.

Parasti, kad ķermenis un prāts ir līdzsvarā, pietiek ar deviņām līdz divpadsmit dziļām elpām minūtē. Dziļā elpošana sniedz jaunu enerģiju visam ķermenim, stimulē imūnsistēmu un aktivizē limfātisko sistēmu. Dziļa, atspirdzinoša ieelpa arī veicina harmonijas un iekšēja miera sajūtu.

Apsēdies ērti, taisnu muguru, atslābinātiem pleciem, rokas noliec uz galda vai klēpī. Elpo caur degunu – ieelpo un izelpo –, atslābini lūpas un žokļus. Turpini vismaz vienu pilnu minūti, skaitot elpošanas ciklus – ieelpa un izelpa – šajā laikā.

Pēc tam pasēdi mierīgi vēl mirkli un atkārti šo vienas minūtes elpošanas un skaitīšanas vingrinājumu.

Izmanto šo vingrinājumu regulāri – piemēram, divas līdz trīs reizes nedēļā –, ja vēlies ilgtermiņā uzlabot savu pašsajūtu.

KAD VĒLIES NOMIERINĀTIES



Reizēm ir nepieciešams apstāties uz mirkli, lai sakārtotu domas un labāk saprastu savas sajūtas. Kad mēs esam mierīgi, elpošana kļūst dziļāka un lēnāka. Dziļā elpošana tādējādi var tikt izmantota, lai nomierinātos un dotu sev laiku, lai atgrieztos pie sevis.

Šis saņemšanās vingrinājums ir paredzēts, lai novērstu uzmanību no ārējiem traucēkļiem un palīdzētu tev pievērsties sev un ieklausīties savās sajūtās.

Ieliec zīmuli papīra vidū. Uzzīmē ziedu ar astoņiem ziedlapiņām.

Ielipo, kamēr zīmē pirmo līniju no centra līdz ziedlapiņas galam, un apstājies pie tās. Izelpo, kamēr zīmē otru pusi no ziedlapiņas, atgriežoties atpakaļ uz centru.

Kad zieds ir pabeigts, pajautā sev, kā tu jūties. Vai jūti atšķirību no tā, kā jūties, kad sākot zīmēt ziedu?

KAD VĒLIES NOMIERINĀTIES



Trauksme, bailes un nenoteiktības sajūta ir dabiska grūtos apstākļos.

Pašaprūpe kā prioritāte ir būtisks elements mūsu garīgās veselības un labklājības uzturēšanā.

Ņemot vērā daudzos ārējos stresorus pasaulē, ir svarīgi neaizmirst palēnināt tempu un parūpēties par sevi, kad tas ir nepieciešams. Vienkārša pašaprūpes žesta piemērs ir rokas novietošana uz sava sirds vai plaukstu salikšana kopā priekš krūtīm, kā sveiciens vai lūgšana, ieelpojot un izelpojot.

Ļauj pleciem atslābināties, kamēr to dari, un iegrimsti savā būtībā.

KAD VĒLIES NOMIERINĀTIES



Paņem zīmuli vai nūjiņu vienā rokā. Ļoti lēnām un rūpīgi pieskaries un fiziski izseko otras rokas kontūru.

Ļauj zīmulim vai nūjiņai viegli slīdēt pār katru pirkstu, plaukstu, tās virspusi un visu ceļu gar rokas kontūru — ap plaukstu un roku.

Pievērs uzmanību, vai ir kādas rokas un plauksta zonas, kas prasa vairāk uzmanības, un maigi pieskaries šīm zonām, lēnām izmasējot.

Pēc dažām minūtēm noliec zīmuli vai nūjiņu. Pievērs uzmanību, kā tagad jūtas tava roka. Kā tā jūtas salīdzinājumā ar otro roku?

Tagad samaini rokas un paņem zīmuli vai nūjiņu otrā rokā.

Tagad ļoti lēnām pieskaries un izseko otras rokas kontūru, kā darīji iepriekš. Piešķir tai tikpat daudz uzmanības un laika, kā pirmās rokas izpētei.

Pabeidz vingrinājumu un pievērs uzmanību, kā tas tevi ietekmē. Tu vari sajust tirpšanas sajūtu rokā, pievērs uzmanību tam, kā pleci atslābst un, iespējams, arī izelpo dziļu atvieglojuma nopūtu.

KAD VĒLIES NOMIERINĀTIES



Domas par kaut ko patīkamu un nomierinošu tevi ietekmē tāpat kā domāšana par kaut ko nepatīkamu vai biedējošu, radot satraukumu.

Šis vingrinājums balstās arī uz faktu, ka mēs kā cilvēki esam radīti būt saistītiem ar citiem. Pieskāriens ir spēcīgs veids, kā mēs sazināmies.

Šis vienkāršais vingrinājums, izmantojot iztēli, veicina tādu neirotransmitteru un hormonu izdalīšanos, kas rada pozitīvas sajūtas, stiprina uzticēšanos un uzlabo vispārējo labsajūtu. Tas var pat palīdzēt nedaudz kompensēt situācijās, kad pietrūkst sociālo kontaktu.

Iedomājies, ka turi kāda cilvēka, kuru tu ļoti mīli, rokas, vai iedomājies, ka apskauj kādu, kuru tu ļoti cieni. Pievērs uzmanību sajūtai uz ādas un ietekmei, ko rada doma par mīloto un to, ka tu viņu turi vai apskauj. Pievieno iekšējo smaīdu, ja tas nenotiek pats no sevis. Turpini turēt rokas vai apskaut vismaz 20 sekundes, lai izjustu un baudītu pieskāriena un cilvēka kontakta labumus.

MANU IEKŠĒJO RESURSU STIPRINĀŠANA



Optimistiska domāšana var pazemināt stresa līmeni un palielināt tavu izturību pret to. Kad esi apkārtējā spiediena apstākļos, ir viegli reaģēt ar nevēlamām sajūtām, piemēram, aizkaitinājumu vai niknumu. Izkopjot iekšējo izturību, praktizējot optimistisku domāšanu, tu sagatavosies efektīvi reaģēt uz ikdienas stresa izraisītājiem un tikt galā ar stresu. Viens no veidiem, kā apgūt optimistisku domāšanu, ir identificēt virkni teikumu, kas aktivizē tavu izturību un sagatavo tevi optimistiskai domāšanai. Nākamais solis ir izmantot tos dāsni!

Piemēri varētu būt:

- *Tas ir iespējams un pārvaldāms...*
- *Man ir iespēja to izdarīt...*
- *Es varu tikt galā...*
- *Es palūgšu palīdzību...*
- *Es zinu, kā nomierināt sevi...*
- *Es pazīstu savus iekšējos resursus...*

MANU IEKŠĒJO RESURSU STIPRINĀŠANA



Labu darbu veikšana var izmainīt nepatīkamo stresa ietekmi un radīt pozitīvas sajūtas. Ķermenis pilnīgi pretēji reaģē uz stresu vai laipnību. Kad mēs esam stresā, sirds sitas ātrāk, asinsspiediens paaugstinās, gremošana tiek traucēta un imūnsistēma cieš, padarot vieglāku saaukstēšanās un citu iekaisumu saņemšanu.

Laipnība, gluži pretēji, ir labvēlīga – tā pazemina asinsspiedienu, palēnina sirdsdarbību, atvieglo gremošanu un samazina saaukstēšanās iespējamību. Laipnība, piemēram, palīdzot citam cilvēkam, arī padara mūs atvērtākus pret citiem un pat palīdz atveseļoties pēc stresa pilnām situācijām.

Dažreiz mēs esam pārāk satraukti, lai būtu laipni pret apkārtējiem, un parasti vēl grūtāk ir būt laipniem un izrādīt līdzjūtību pret sevi! Šis vingrinājums uzdod šādus jautājumus, lai pieņemtu laipnību un izrādītu līdzjūtību pret sevi:

- *Kādu labu darbu tu varētu iedvesmot sevi veikt šodien?*
- *Ja tu varētu piezvanīt sev jebkurā dzīves posmā, kad tu zvanītu un kādus laipnus un līdzjūtīgus vārdus tu teiktu sev?*
- *Kā tu vari atzīt savus sasniegumus un panākumus?*

MANU IEKŠĒJO RESURSU STIPRINĀŠANA



Zināšanas par saviem iekšējiem un ārējiem resursiem ir ļoti svarīgas, lai tu varētu tos izmantot, kad tas ir nepieciešams. Saskaroties ar grūtībām, mācies uzreiz domāt par to, kurš iekšējais vai ārējais resurss var tev palīdzēt.

Izveido savu labklājības resursu karti, uzzīmējot ziedu ar septiņām ziedlapiņām. Krāso katru ziedlapiņu savās mīļākajās krāsās. Pēc tam iezīmē katru ziedlapiņu ar šādiem jomu nosaukumiem:

- Materiālā
- Sociālā
- Garīgā
- Kultūras
- Mentālā
- Emocionālā
- Bioloģiskā

Katras ziedlapiņas pārstāv vienu no tavām personīgās labklājības jomām. Tās atspoguļo dzīves aspektus, kur mums ir nepieciešams justies veseliem un apmierinātiem. Pārdomā un pieraksti piemērus no lietām, cilvēkiem vai aktivitātēm katrā no šīm septiņām jomām, kas sniedz tev pozitīvu sajūtu par veselību un labbūtību. Tas ir tavs personīgais labbūtības zieds.

MANU IEKŠĒJO RESURSU STIPRINĀŠANA



Reizēm ir noderīgi pārdomāt savus resursus.

To darot, tu atgādini sev par savu izturību un apzinies to. Šis vingrinājums ir noderīgs, kad tev nepieciešams garīgs atbalsts un atgādinājums par to, kas tevi motivē ikdienā. Tev būs nepieciešams papīrs un pildspalva.

- Vispirms, atver plaukstu un pirkstus plaši. Novieto roku uz papīra un izzīmē tās kontūru.
- Uz viena pirksta uzraksti **“MAN IR”** un uzraksti vārdus, cilvēku vārdus, attēlus, vietas, dzīvniekus, uz kuriem tu vari paļauties un kas tev sniedz atbalstu.
- Uz otra pirksta uzraksti **“ES ESMU”** un uzraksti lietas, par kurām tu esi lepns.
- Uz trešā pirksta uzraksti **“ES VARU”** un uzraksti prasmes, spējas, aktivitātes, kuras tu veic.
- Uz ceturtā pirksta uzraksti **“ES DARĪŠU”** un uzraksti lietas, kuras tu darīsi, lai sniegtu sev mierinājumu grūtajos brīžos.

Beigās sev uzdāvēni aplausus!

MANU IEKŠĒJO RESURSU STIPRINĀŠANA



Katrs cilvēks var kļūt nervozs un saspringts, saskaroties ar grūtībām. Tas var būt izaicinošs notikums, uzdevums vai nelabvēlīga situācija.

Atgāдини sev par grūtām situācijām, ar kurām tu jau esi saskāries savā dzīvē, un par to, kā tu tās veiksmīgi pārvarēji. Saskaroties ar grūtībām, mēs bieži vien mēdzam aizmirst vai vienkārši bloķēt savus panākumus iepriekš.

Izmanto šo modeli, lai pārdomātu, kā tu vari atcerēties par savu spēku un resursiem un kā tos pielietot tagadnē.

Vispirms, padomā par kādu grūtu brīdi vai notikumu no pagātnes. Pēc tam uzdod sev šādus jautājumus:

- Kā es tiku galā ar to un pārvarēju grūtības?
- Kā šī pieredze var man palīdzēt pārvarēt pašreizējās grūtības?

PIRMS GULĒTIEŠANAS



Žāvas ir efektīvs un ļoti lipīgs reflekss, kas nosūta relaksācijas un atslābināšanās signālus nervu sistēmai.

Sāc šo vingrinājumu, viegli atverot muti un atbrīvojot spriedzi apakšžoklī un mēlē. Pēc tam pavērs augšējo aukslēju, veidojot mutes aizmugurē vieglu 'O' formu.

Lēni kustini apakšžokli no vienas puses uz otru un maigi sāc žāvāšanās kustību nākamajā ieelpā, vienlaikus turpinot atslābināt plecus.

Žāvājies vairākas reizes, un, ja tas šķiet patīkami, maigi izstiepi rokas virs galvas. Pievērs uzmanību, vai pēc šī vingrinājuma tavs prāts un ķermenis jūtas citādi nekā pirms tā veikšanas.

PIRMS GULĒTIEŠANAS



Iemācies šo vingrinājumu, lai palēninātu mentālo aktivitāti, jo muskuļu spriedze galvā pavada jebkādu domāšanas procesu.

Šis vingrinājums arī ir ļoti efektīvs, lai atbrīvotos no spriedzes izraisītiem galvassāpēm.

- Atbrīvo galvas augšdaļas muskuļus, iedomājoties vairāk vietas starp katru matu šķipsnu galvas augšējā daļā, līdz pat galvas aizmugurei un galvas sāniem.
- Iedomājies, ka piere ir gluda, bez grumbām, un palielini vietu starp uzacīm. Ļauj acīm iegrimt acu dobumos.
- Atbrīvo muskuļus ap un aiz acīm. Atbrīvo vaigus, lai tie būtu bez gīmasēm. Atbrīvo žokļus, lai tavas lūpas un zobi tikai viegli saskaras.
- Mēle atrodas atslābinātā stāvoklī kā laiva, kuras gals pieskaras zobu iekšpusei.
- Iedomājies, ka vieta tavā rīklē paplašinās, radot telpu gaisam, kas ieplūst un izplūst caur degunu.
- Ja galvā ir kāda saspringta sajūta, iedomājies, ka tā kā tablete lēnām izšķīst ūdenī.

PIRMS GULĒTIEŠANAS



Pārslogotas acis, kakls un pleci apgrūtina atslābināšanos, kas ir nepieciešama, lai aizmigtu.

Tu vari atbrīvot spriedzi augšējā ķermeņa daļā, zīmējot ar galvas aizmuguri. Apgulies uz muguras gultā un iekārtojies ērti. Turpini skatīties uz griestiem, saglabājot seju neitrālā pozīcijā. Zodam jābūt paralēli matracim. Ja kakls ir saspringts, tev var nākties to nedaudz izstiept.

Aizver acis maigi un atbrīvo žokli. Pēc tam lēni un brīvi rullē galvas aizmuguri, it kā zīmētu vieglus rakstus uz papīra. Turpini to dažas minūtes, veidojot nejaušus zīmējumus gan mazos, gan lielos, neliekot apzināti galvai kustēties.

Beidz galvas kustības un uz mirkli apstājies, pievēršot uzmanību tam, kā tagad jūtas tavs kakls, pleci un seja.

PIRMS GULĒTIEŠANAS



Pateicība ir spēcīga sajūta, kas arī palīdz veidot tavu izturību. Koncentrēšanās uz to, par ko tu esi pateicīgs, pozitīvi ietekmē gan fizisko, gan garīgo veselību.

Tā ir vienkārša, bet spēcīga vingrinājuma forma, kas izceļ pozitīvās lietas dzīvē. Tā ir svarīga atgādinājuma forma smaidīt par lietām, kas tev ir, neskatoties uz izaicinājumiem, ar kuriem mēs visi sastopamies dzīvē.

Šis vingrinājums ir piemērots arī bērniem.

Koncentrēšanās uz pateicību padara vieglāku aizmigšanu, un ir pierādīts, ka tā uzlabo garīgo veselību. Viens veids, kā dienas beigās mentāli attīrīties un uzlabot noskaņojumu ilgtermiņā, ir praktizēt pateicības izjūtu izsaukšanu.

Pirms došanās gulēt, atvēli laiku, lai pārdomātu dienu, kas tikko pagājusi. Izvēlies trīs notikumus, neatkarīgi no tā, cik mazi vai lieli tie bija, kas tev lika justies pateicīgam šajā dienā. Padomā par šīm labajām atmiņām un pievērs uzmanību tam, kā tās piepilda tevi ar patīkamām pateicības sajūtām.

Ļauj visam ķermenim piepildīties ar pateicību.

PIRMS GULĒTIEŠANAS



Koncentrēšanās uz kādu ārēju priekšmetu trenē spēju koncentrēties un būt pilnībā klātesošam. Tajā pašā laikā šis vingrinājums var palīdzēt arī vieglāk iemigt. Ja tas tev palīdz koncentrēties, izvēlies kādu priekšmetu, piemēram, nelielu akmentiņu vai mazu bumbiņu, ko turēt vienā vai abās rokās.

Apgulies gultā ērtā pozā. Maigi aizver acis un mierīgi ieelpo... un izelpo.

Tagad veic sava ķermeņa skenēšanu, ļaujot uzmanībai pamazām virzīties cauri visam ķermenim. Pievērs uzmanību vienai ķermeņa daļai pēc otras.

Pēc tam koncentrējies uz priekšmetu, ko turi rokā vai abās rokās. Sajūti to – pievērs uzmanību tā svaram, virsmai, faktūrai un vietām, kur tavas plaukstas un pirksti pieskaras priekšmetam.

Turpini tik ilgi, cik vēlies... vai līdz iemiedz... Saldus sapņus.