

Zestaw ćwiczeń dotyczących nastroju i dobrostanu psychicznego

W życiu wielokrotnie przechodzimy okresy niepokoju, pragniemy usłyszeć słowa pocieszenia, aby utrzymać motywację lub znieść ból. Takich chwil często doświadczamy w samotności i sami musimy motywować się do pozostania silnymi. Można to osiągnąć przy użyciu **automotywujących myśli zaradczych**. Stanowią one przypomnienie tego, jak silni byliśmy w przeszłości, przechodząc trudne sytuacje, a także przypomnienie motywujących słów, które dały nam wówczas siłę. **Myśli zaradcze** są szczególnie pomocne, gdy po raz pierwszy zauważysz, że czujesz podenerwowanie, wzburzenie lub złość. Jeśli Twoje zdenerwowanie wychwycisz już na początku, będziesz mieć lepszą szansę użycia jednej z myśli zaradczych w celu samoukojenia. Być może w Twoim życiu regularnie zdarzają się sytuacje, w których tego typu myśli mogą okazać się pomocne.



Źródło: www.pixabay.com

Lista myśli zaradczych

Oto lista wybranych myśli zaradczych, które wiele osób uznało za pomocne. Zaznacz (X) te, które uważasz za przydatne i dodaj własne propozycje:

- „Ta sytuacja nie będzie trwać wiecznie”.
- „Przechodziłem/łam już wiele innych bolesnych doświadczeń i jakoś przeżyłem/łam”.
- „To też minie”.
- „Moje uczucia sprawiają, że czuję się teraz niekomfortowo, ale mogę je zaakceptować”.
- „Mogę odczuwać niepokój, a mimo to radzić sobie z sytuacją”.
- „Jestem na tyle silny, że poradzę sobie z tym, co mi się właśnie przydarzyło”.
- „To okazja, abym się nauczył, jak sobie radzić z lękami”.
- „Przetrwam sytuację i nie pozwolę, by mnie przygniotła”.
- „Poświęcę teraz tyle czasu, ile trzeba, aby przestać się zamartwiać i odprężyć się”.
- „Przeżyłem/łam już inne podobne sytuacje; tę też przetrwam”.
- „Mój niepokój/lęk/smutek mnie nie zabije; po prostu nie czuję się teraz dobrze”.
- „To tylko uczucia. W końcu przeminą”.
- „Nie ma nic złego w tym, że czasem odczuwam smutek/niepokój/lęk”.
- „Moje myśli mnie nie kontrolują. To ja mam nad nimi władzę”.
- „Mogę pomyśleć o innych rzeczach, jeśli zechcę”.
- „Nie grozi mi teraz żadne niebezpieczeństwo”.
- „I co z tego?”.
- „Ta sytuacja jest do bani, ale to tylko chwilowe”.
- „Jestem silny i poradzę sobie z tym”.
- Inne pomysły: _____

Myśli zaradcze mogą pomóc Ci w tolerowaniu dyskomfortu psychicznego, dodając Ci siły i motywacji potrzebnej w celu przetrwania tego typu doświadczeń. Możesz zacząć ich używać. Zapisz 5 ulubionych myśli na kartce lub karteczce samoprzylepnej i noś je ze sobą w portfelu lub portmonetce. Możesz też umieścić je w widocznym miejscu, gdzie będziesz na nie codziennie spoglądać, na przykład na lodówce czy lustrze. Im częściej będziesz je czytać, tym szybciej staną się one częścią Twoich automatycznych procesów myślowych.

Stwierdzenia autoafirmacyjne

Rozpoczynając budowanie zdrowszego obrazu samych siebie, wiele osób odkrywa przydatność stwierdzeń autoafirmacyjnych. Ich celem jest przypomnienie sobie o dobrych cechach, które posiadasz, dzięki czemu dodasz sobie sił i wytrwałości w okresie, gdy będziesz musiał stawić czoła sytuacji dyskomfortu psychicznego. Tego typu stwierdzenia przypomną Ci, że pod nieraz przytłaczającymi Cię uczuciami ukrywa się troskliwa, zasługująca na miłość osoba, zdolna w zdrowszy sposób poradzić sobie ze stresującą sytuacją.

Oto kilka przykładów stwierdzeń afirmacyjnych. Zaznacz (X) te, których Jesteś gotowy/a użyć, a następnie stwórz własne:

- „Choć mam trochę wad, jestem dobrym człowiekiem”.
- „Troszczę się o siebie i innych”.
- „Akceptuję siebie takim, jakim jestem”.
- „Kocham siebie”.
- „Jestem dobrym człowiekiem, a nie wypaczeniem”.
- „Jestem dobrym człowiekiem. Nikt nie jest idealny”.
- „W pełni akceptuję zarówno swoje dobre, jak i złe strony”.
- „Dzisiaj biorę odpowiedzialność za wszystko, co robię i mówię”.
- „Z dnia na dzień staję się lepszy”.
- „Jestem wrażliwą osobą, która inaczej doświadcza świata”.
- „Jestem wrażliwą osobą z bogatym doświadczeniem emocjonalnym”.
- „Każdego dnia staram się postępować jak najlepiej”.
- „Choć czasem o tym zapominam, jestem dobrą osobą”.
- „Chociaż przydarzyły mi się złe rzeczy, nie przestałem być dobrą osobą”.
- „Jestem tu po coś”.
- „Moje życie ma cel, choć nie zawsze go widzę”.
- „Radykalnie akceptuję siebie”.
- Inne pomysły: _____

Niektórym osobom pomaga zapisywanie stwierdzeń afirmacyjnych na kartkach, a następnie umieszczanie ich w domu. Pewna kobieta napisała stwierdzenie zmywalnym markerem na lustrze w łazience, aby była to pierwsza rzecz, którą zobaczy rano. Pewien mężczyzna zapisał swoje stwierdzenie na kartce samoprzylepnej i przykleił na komputerze, na którym pracował. Możesz sobie przypominać o stwierdzeniu autoafirmacyjnym w każdy stosowny sposób. Wybierz jednak technikę,

która będzie Ci o nim przypominać wiele razy w ciągu dnia. Im częściej będziesz mógł zobaczyć stwierdzenie, tym bardziej zmieni ono sposób, w jaki myślisz o sobie.



Źródło: www.pixabay.com

Uważność

Robocza definicja uważności brzmi: Jest to świadomość wyłaniająca się poprzez następujące w chwili obecnej i pozbawione osądu, celowe zwracanie uwagi na to, czego z chwili na chwilę doświadczamy.

- Jon Kabat-Zinn

Uważność, zwana również medytacją, jest cenną umiejętnością od tysięcy lat nauczaną w ramach wielu światowych religii, w tym chrześcijaństwa, judaizmu, buddyzmu i islamu. Już w latach 80. poprzedniego wieku Jon Kabat-Zinn w ramach pomocy pacjentom w radzeniu sobie z chronicznym bólem zaczął używać nie związanych z żadną religią umiejętności składających się na uważność. Niedawno podobne techniki zostały zintegrowane z innymi formami psychoterapii. Badania udowodniły, że umiejętności związane z uważnością są skuteczne w zmniejszaniu prawdopodobieństwa wystąpienia kolejnego poważnego epizodu depresji, w łagodzeniu objawów lęku, ograniczaniu przewlekłego bólu, zmniejszaniu objadania się, zwiększaniu tolerancji dyskomfortu, umożliwianiu odprężenia i rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Czym właściwie jest **uważność**? **To umiejętność bycia świadomym swoich myśli, emocji, doznań fizycznych i działań – w chwili obecnej – bez osądzania lub krytykowania siebie za to, czego doświadczamy.** Czy słyszałeś kiedyś wrażenie „żyć chwilą” lub „być tu i teraz”? To dwa różne sposoby powiedzenia: „zwracaj uwagę na to, co Ci się przydarza”. Jednak nie zawsze jest to proste. W każdej chwili możesz myśleć, doświadczać, odczuwać i wykonywać wiele różnych rzeczy. Rozważ na przykład, co się dzieje z Tobą teraz. Zapewne siedzisz i czytasz te słowa, lecz jednocześnie również oddychasz, słuchasz dźwięków Cię otaczających, zwracasz uwagę na to, czego dotykasz, zauważasz ciężar swojego ciała spoczywającego na krześle, być może myślisz nawet o czymś innym. Możliwe również, że Jesteś świadomy/a swojego fizycznego i emocjonalnego stanu szczęścia, smutku, zmęczenia lub podekscytowania. A może nawet wrażeń pochodzących z ciała, np. bicia serca lub wznoszącej się i opadającej w miarę oddychania klatki piersiowej. Możliwe, że wykonujesz czynności, których nie Jesteś świadomy, np. poruszasz nogą w górę i w dół, nucisz lub opierasz głowę na ręce. Wyobraź sobie, że miałbyś uświadomić sobie wszystkie te czynności, choć tak naprawdę tylko czytasz. Pomyśl jednak o tym, co się z Tobą dzieje, gdy wykonujesz inne czynności, np. z kimś rozmawiasz lub

kontaktujesz się z osobami w miejscu pracy. W rzeczywistości nikt nie jest ciągle stuprocentowo uważny. Jednak im bardziej stajesz się uważny, tym większą kontrolę zyskasz nad swoim życiem.

Pamiętaj, że czas nie stoi w miejscu i każda sekunda Twojego życia jest inna. Z tego powodu ważne jest, abyś nauczył/a się być świadomym „Każdej obecnej chwili”. Na przykład zanim skończysz czytać to zdanie, przeminie chwila rozpoczęcia czytania, a chwila obecna będzie już inna. W istocie Ty będziesz już inny/a. Ponieważ komórki Twojego ciała nieustannie umierają i są zastępowane przez nowe, zmieniasz się fizycznie. Co równie istotne, Twoje myśli, uczucia, wrażenia i działania nigdy nie są dokładnie takie same w każdej sytuacji, albowiem one też się zmieniają. Z tego powodu ważne jest, abyś z uwagą obserwował/a, jak doświadczasz zmian w każdej chwili życia.

Należy zaznaczyć, że w pełni świadome doświadczanie chwili obecnej wymaga rezygnacji z krytykowania siebie, swojej sytuacji i innych ludzi. Jest to istotne, gdyż jeśli w chwili obecnej osądzasz siebie, swoje doświadczenie czegoś lub kogoś innego, tak naprawdę nie zwracasz uwagi na to, co właśnie się dzieje. Na przykład wiele osób spędza dużo czasu, zamartwiając się błędami popełnionymi w przeszłości lub tymi, które mogą popełnić w przyszłości. Robiąc to, koncentrują się nie na tym, co dzieje się teraz; ich myśli są gdzie indziej. W rezultacie żyją w bolesnej przeszłości lub w przyszłości, a życie sprawia im duży trud.

Poniżej zaprezentujemy ćwiczenia, które pomogą Ci uważniej doświadczać każdej chwili, staranniej obserwować i opisywać własne myśli i emocje.

Skup się na pojedynczej minucie

Ćwiczenie to ma na celu udzielenie Ci wsparcia w zwiększeniu uważności w zakresie poczucia czasu. Do jego przeprowadzenia potrzebny jest zegarek ze wskazówką sekundową, a najlepiej minutnik lub budzik. Wiele osób ma wrażenie, że czas biegnie bardzo szybko. Przez to ciągle się spieszą i nieustannie myślą o kolejnej rzeczy, która może się nie udać. Niestety sprawia to, że ich uważność jest mniejsza w odniesieniu do czynności wykonywanych w chwili obecnej. Inni ludzie z kolei czują, że czas płynie bardzo wolno. Z tego powodu wydaje im się, że mają więcej czasu niż w rzeczywistości, co sprawia, że często się spóźniają. To proste ćwiczenie pomoże Ci uważniej obserwować, jak szybko lub wolno tak naprawdę mija czas 😊.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia znajdź wygodne miejsce w pokoju, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał przez następne kilka minut i wyłącz wszystkie urządzenia emitujące rozprasające dźwięki. Sprawdź dokładny czas, spoglądając na zegarek lub włączając minutnik. Zwyczajnie siedź, nie licząc sekund ani nie patrząc na zegarek. Kiedy wydaje Ci się, że minęła minuta, spójrz na zegarek lub zatrzymaj minutnik. Zwróć uwagę, ile czasu tak naprawdę upłynęło.

Czy pozwoliłeś/łaś, aby upłynęła mniej niż jedna minuta? Jeśli tak, czy było to kilka sekund, 20, 40? Zastanów się, jaki ma to na Ciebie wpływ. Czy zawsze spieszysz się z wykonywaniem rzeczy myśląc, że nie wystarczy Ci czasu? Jeśli tak, co oznacza dla Ciebie wynik tego ćwiczenia? a może pozwoliłeś, by upłynęła więcej niż jedna minuta? Jeśli tak, o ile więcej? O pół minuty, minutę? Zastanów się, jaki ma to na Ciebie wpływ. Czy często spóźniasz się na spotkania, myśląc, że masz więcej czasu niż w rzeczywistości? Jeśli tak, co oznacza dla Ciebie wynik tego ćwiczenia? Jeśli chcesz, wykonaj je ponownie za kilka dni czy tygodni, aby sprawdzić, czy zmieniła się Twoja percepcja czasu.



Źródło: www.pixabay.com

Skup się na pojedynczym przedmiocie

Skupienie na pojedynczym przedmiocie jest drugą umiejętnością składającą się na uważność, która pomoże Ci pełniej skupić się na chwili obecnej. Pamiętaj, że jedną z największych pułapek, w które wpadamy z powodu braku uważności, jest przenoszenie uwagi z jednej rzeczy na drugą i z jednej myśli na drugą. W rezultacie często się gubimy, rozpraszamy i frustrujemy. To ćwiczenie pomoże Ci skupić uwagę na pojedynczym przedmiocie, będziesz mógł dzięki niemu utrzymywać skupienie na wszystkim, co obserwujesz. Wykonując je w końcu rozproszą Cię myśli, wspomnienia lub podobne doznania. Nie należy się tym przejmować. Doświadcza tego każda z osób wykonujących ćwiczenie. Zrób co w Twojej mocy, aby nie dopuścić do samokrytyki lub przerywania ćwiczenia. Zwracaj uwagę, gdy Twój umysł zacznie błędzić i przekieruj uwagę na obserwowany przedmiot. Wybierz mały przedmiot, na którym będziesz się skupiał. Niech będzie to rzecz, którą można położyć na stole, bezpieczna w dotyku i neutralna emocjonalnie. Może to być np. długopis, kwiat, pierścionek, filiżanka. Nie skupiaj się na przedmiocie, którym mógłbyś/mogłabyś się zranić lub na zdjęciu nie lubianej przez Ciebie osoby. Mogłyby wzbudzić zbyt wiele emocji.

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, gdzie w ciągu kilku minut nikt nie będzie Ci przeszkadzał i połóż przedmiot na stole przed sobą. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Jeśli masz stoper lub budzik, nastaw go na 5 minut. Powtarzaj ćwiczenie raz lub 2 razy dziennie przez 2 tygodnie, za każdym razem wybierając inny przedmiot.

Przyjmij wygodną pozycję siedzącą i weź kilka powolnych, głębokich wdechów. Następnie – nie dotykając przedmiotu – zacznij mu się przyglądać i badać wzrokiem jego zmieniającą się fakturę. Spokojnie badaj wygląd przedmiotu. Następnie spróbuj wyobrazić sobie różne, składające się na niego cechy.

- *Jaka jest faktura przedmiotu?*

- *Połyскуje czy jest matowy?*
- *Ma gładką czy chropowatą powierzchnię?*
- *Wygląda jak miękki czy twardy przedmiot?*
- *Jest wielo- czy jednokolorowy?*
- *Czy posiada inne, wyróżniające go cechy?*

Niespiesznie obserwuj przedmiot, po czym weź go do ręki lub wyciągnij dłoń, by go dotknąć. Zaczynij skupiać się na tym, jaki jest w dotyku.

- *Czy przedmiot jest gładki czy chropowaty?*
- *Ma płaską czy pofałdowaną fakturę?*
- *Jest miękki czy twardy?*
- *Jest giętki czy sztywny?*
- *Czy niektóre jego części różnią się w dotyku od innych?*
- *jaka jest temperatura przedmiotu?*
- *Jeśli możesz wziąć go do ręki, określ jego wagę.*
- *Co jeszcze zauważasz, dotykając go?*

Nie przerywaj badania przedmiotu zarówno wzrokiem, jak i dotykiem. Cały czas oddychaj swobodnie. Kiedy zaczniesz się rozpraszać, z powrotem przekieruj uwagę na przedmiot. Nie przestawaj badać przedmiotu, do chwili włączenia się budzika lub zbadania wszystkich cech przedmiotu.

Wiązka światła

To ćwiczenie pomoże Ci zwiększyć uważność w zakresie fizycznych doznań pochodzących z Twojego ciała. Podobnie jak podczas wykonywania innych ćwiczeń w tym rozdziale Twoja uwaga najpewniej zacznie błędzić. Nie należy się tym przejmować. Kiedy zauważysz, że odpływasz myślami, subtelnie skieruj uwagę na ćwiczenie i postaraj się zrezygnować z samokrytyki lub osądzania siebie.

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał przez następne 10 minut. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka powolnych, długich wdechów, a następnie zamknij oczy. Wyobraź sobie wąski pas białego światła okalającego czubek Twojej głowy niczym aureola. W trakcie wykonywania ćwiczenia wiązka światła będzie wolno przesuwać się wzdłuż Twojego ciała, Ty zaś staniesz się świadomy różnych doznań fizycznych pod nią odczuwanych.

Kontynuując oddychanie z zamkniętymi oczami, nie przestawaj wyobrażać sobie wiązki białego światła okalającego Twoją głowę i zwróć uwagę na fizyczne doznania odczuwane na tej części ciała.

Być może zauważysz, że skóra Twojej głowy zaczyna mrowić lub swędzieć. Akceptuj wszystkie zauważone doznania.

- *Wiązka światła powoli zstępuje na Twoją głowę, wędruje nad czubkami Twoich uszu, oczu i koniuszkiem nosa. W czasie gdy to następuje, uświadom sobie wszystkie, nawet niewielkie doznania stamtąd płynące.*
- *Zwróć uwagę na napięcie mięśniowe, które być może odczuwasz na czubku głowy.*
- *Gdy wiązka światła powoli wędruje w dół przez Twój nos, usta, podbródek, nie przestawaj skupiać się na pochodzących stamtąd doznaniach fizycznych.*
- *Zwracaj uwagę na tył głowy, skąd też mogą nadchodzić doznania.*
- *Zwróć uwagę na doznania pochodzące z ust, języka lub zębów.*
- *Nie przestawaj obserwować, jak wyobrażona przez Ciebie wiązka światła wędruje wokół szyi, a także zwróć uwagę na uczucie w gardle lub napięcie mięśni karku.*
- *Teraz wiązka się poszerza i zaczyna wędrować do tułowia, biegnąc przez Twoje ramiona.*
- *Zwróć uwagę na wszelkie doznania, napięcie mięśni bądź mrowienie, które możesz odczuwać w ramionach, górnej części pleców lub klatce piersiowej.*
- *Gdy wiązka światła wędruje w dół do ramion, zwróć uwagę na odczucia, które zauważasz w górnej części ramion, łokci, przedramion, nadgarstków, dłoni i palców. Uświadom sobie wszelkie uczucia mrowienia, swędzenia lub napięcia, które możesz odczuwać w tych miejscach.*
- *Staj się świadomy/a swojej klatki piersiowej, środkowej części pleców, boków tułowia, lędźwi i brzucha. Zwróć uwagę na odczuwane w tych częściach ciała napięcie lub odczucia, nawet jeśli są niewielkie.*
- *Gdy wiązka światła wędruje w dół ciała, staj się świadomy/a doznań pochodzących z obszaru miednicy, pośladków i górnych partii nóg.*
- *Nie zapomnij skierować uwagi na tylną część nóg i na odczucia stamtąd pochodzące.*
- *Nie przestawaj obserwować, jak wiązka światła wędruje w dół, wokół dolnej partii nóg, Twoich łydek, stóp i palców. Zwróć uwagę na wszelkie doznania bądź napięcie, których doświadczasz w tej części ciała.*

Gdy wiązka światła znika po zakończeniu „wędrowki”, weź kilka wolniejszych, dłuższych wdechów, a kiedy poczujesz się komfortowo, powoli otwórz oczy i przywróć skupienie na pokój.



Źródło: www.pixabay.com

Odczucia z wewnątrz i zewnątrz

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, gdzie przez 10 minut nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka powolnych, długich wdechów i odpręż się.

Mając otwarte oczy, skup się na wybranym przedmiocie. Zwróć uwagę na jego wygląd – kształt i kolor. Wyobraź sobie, jaki byłby w dotyku, gdybyś mógł go wziąć do ręki. Wyobraź sobie, ile może ważyć. Po cichu opisz przedmiot w jak najdrobniejszych przedmiotach, poświęcając na to minutę. Nie przestawaj ćwiczyć oddychania. Jeśli zaczniesz odpywać myślami, po prostu przekieruj uwagę ponownie na ćwiczenie, nie krytykując siebie.

Skończywszy opisywać przedmiot, przywróć uwagę na swoje ciało. Zwróć uwagę na wszelkie doznania fizyczne, których doświadczasz. Prześwietl ciało, zaczynając od głowy a kończąc na stopach. Zwróć uwagę na ewentualne napięcie mięśni, mrowienie lub inne doznania, których Jesteś świadom. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów.

Przekieruj uwagę na zmysł słuchu. Zwróć uwagę na wszelkie dochodzące do Ciebie dźwięki. Zauważ te dochodzące spoza pokoju i określ je. Bądź świadomy/a dźwięków dochodzących z pokoju i określ je. Staraj się zauważyć nawet małe dźwięki, na przykład tykanie zegara, odgłos wiatru lub bicie własnego serca. Jeśli rozproszą Cię jakiegokolwiek myśli, przywróć skupienie na zmysł słuchu. Poświęć na to minutę i nie przestawaj ćwiczyć oddychania.

Kiedy zakończysz wsłuchiwanie się w zauważalne dźwięki, przywróć skupienie na swoje ciało. Ponownie zwróć uwagę na doznania fizyczne. Stań się świadomy/a wagi własnego ciała spoczywającego na krześle. Zwróć uwagę na ciężar stóp opierających się na podłodze oraz głowy opierającej się na szyi. Zauważ, jak ogólnie czuje się Twoje ciało. Jeśli zaczną Cię rozpraszać myśli, zwyczajnie zauważ, czego dotyczą i w najlepszy możliwy sposób przekieruj uwagę na fizyczne doznania. Poświęć ćwiczeniu minutę i nie przestawaj powoli, głęboko oddychać.

Jeszcze raz przekieruj uwagę. Tym razem skup się na zmyśle węchu. Zwróć uwagę na odczuwane w pokoju zapachy, tak przyjemne, jak i nieprzyjemne. Jeśli nie wyczujesz żadnych zapachów, stań się świadomy powietrza wnikającego w Twoje nozdrza, gdy nabierasz je nosem. Postaraj się utrzymać uwagę na zmyśle węchu. Jeśli rozproszą Cię myśli, przekieruj uwagę ponownie na nos. Poświęć ćwiczeniu minutę i nie przestawaj ćwiczyć oddychania.

Kiedy przestaniesz używać zmysłu węchu, jeszcze raz przywróć uwagę na doznania fizyczne. Ponownie prześwietl ciało, zaczynając od głowy, a kończąc na stopach, stań się świadom napięcia mięśni, mrowienia lub innych doznań. Jeśli rozproszą Cię myśli, postaraj się przywrócić skupienie na doznania fizyczne. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów.

Na koniec przekieruj uwagę na zmysł dotyku. Wyciągnij rękę, aby dotknąć przedmiotu znajdującego się w jej zasięgu. Jeśli wszystkie znajdują się zbyt daleko, dotknij krzesła, na którym siedzisz, lub swojej nogi. Zwróć uwagę, jakie uczucie wywołuje w Tobie dotykanie wybranej rzeczy. Zwróć uwagę, czy jej powierzchnia jest gładka czy chropowata, giętka czy sztywna, miękka czy twarda. Zwróć uwagę na doznania, jakie odbierasz na opuszkach palców. Jeśli zaczną rozpraszać Cię myśli, po prostu przywróć skupienie na dotykany przez Ciebie przedmiot. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów.

Po zakończeniu ćwiczenia weź trzy do pięciu powolnych, długich wdechów i przywróć skupienie na pokój.

Powyższe ćwiczenia mogą sprawić, że będziemy bardziej cieszyć się życiem. W trudnych chwilach warto wykonywać ćwiczenia, które dawniej nam pomogły. Może część z nich da się wykorzystać w życiu codziennym? Z czasem mogą stać się doskonale znanym nawykiem; zauważymy być może, że automatycznie myślimy o sobie dobrze, potrafimy skupić się na przeżywaniu chwili oraz korzystamy z wielu okazji, by odczuwać przyjemność☺.



Jeśli chcesz skorzystać z konsultacji telefonicznej lub on-line zapraszamy do kontaktu

z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczna w Ciechanowie tel. 23 6722673!

Opracowanie artykułu : psycholog - Marta Matuszewska, psycholog - Dorota Bielas

W opracowaniu korzystano z książki Matthew McKay, Jeffrey C.Wood, Jeffrey Brantley „Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Praktyczne ćwiczenia rozwijające uważność, efektywność interpersonalną, regulację emocji i odporność na stres.” oraz wiedzy własnej☺