

5 upravljanja našim emocijama i reakcijama tijekom stresnih ili kriznih razdoblja

KORAKA

Kuca li vam srce ubrzano kad ste u stresu ili krizi?
Da li vam je disanje pliće? Drhti li vam tijelo?
Osjećate li se zbunjeno, dezorijetirano, plašljivo, panično ili bespomoćno?
Sve su to prirodne reakcije u toku stresa. Možemo ih umiriti i promijenti na licu mjesta poduzimanjem sljedećih koraka: Koliki je stupanj vaše napetosti na ljestvici od 0 do 10 ovog trena?



Ako je napetost viša od 6 na ovoj skali, slijedite sve korake. Ako je ispod 6, krenite od koraka 4 i 5.

KORAK 1



Leptirova krila: Prekrižite ruke na prsima i lupkajte naizmjenice otvorenim dlanovima 25 puta po nadlakticama. Udahnite nekoliko puta, pa to ponovite.

KORAK 2



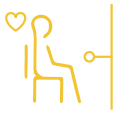
Bazično uzemljenje: Pronađite čvrsti kontakt stopala sa tlom. Svjesno primijetite podršku tla. Onda se osvrnite oko sebe i nabrojite deset raznih predmeta iste boje i / ili deset predmeta različitih tekstura.

KORAK 3



Samoumirivanje i regulacija: Položite jednu ruku na prsni koš, a drugu na trbuh. Obratite pažnju na svoje disanje. Ta će vam vježba stabilizirati disanje i donijeti ugodu.

KORAK 4



Pražnjenje: Primjećujte jednu po jednu senzaciju u tijelu. Ostanite zainteresirani, bez da vrednujete i nemojte žuriti: otpuštanje napetosti desit će se spontano kroz dublje disanje, drhtaj, zijevanje, osjećaj vrućine, toplo znojenje, ježenje kože, spontani smijeh ili plakanje.

KORAK 5



Resursi: Podržite osjećaj smirenosti razmišljanjem o nečemu zbog čega se osjećate dobro, osnaženo ili mirnije. To može biti draga osoba, nešto što volite, aktivnost, slika ili duhovni entitet. Primijetite opuštajući učinak vašeg resursa.

Koristite ovaj alat kako bi umirili sebe, a zatim i kako biste pružili podršku drugim osobama. To će poboljšati vašu sposobnost suočavanja i otpornosti prema stresu, te spriječiti lančanu reakciju straha i stresa. Kad iskusite učinkovitost ovih alata, možete odlučiti želite li koristiti sve ili neke od ovih koraka kako bi doživjeli olakšanje i osjećaj smirivanja.