

5

pro zvládnutí našich emocí a reakcí ve stresu nebo krizi

KROKŮ

Máte pocit zrychleného bušení srdce když prožíváte stres nebo krizi? Je Váš dech mělčí a máte pocit nedostatku vzduchu? Třese se Vám tělo? Cítíte se zmateně, dezorientovaně, úzkostně, prožíváte pocity paniky nebo bezmoci? Toto všechno jsou přirozené reakce na stres. Tyto pocity můžete sami zklidnit na místě, pokud se budete držet následujících kroků:



Na škále od 1 do 10 označte míru stresu, kterou právě prožíváte. Pokud je větší než 6, následujte všechny kroky 1–5, pokud je stres menší než 6, přejděte přímo ke krokům 4 a 5.

KROK 1



Motýlí dotek: Zkřížte paže a jemně poklepávejte 25 krát ve střídavém rytmu otevřenými dlaněmi na horní vnější část vašich paží. Nadechněte se a pak ještě jednou opakujte. Toto cvičení obnovuje přirozené propojení mezi pravou a levou mozkovou hemisférou.

KROK 2



Základní uzemnění: Zapřete svá chodidla pevně do země. Procíťte podporu, kterou Vám pevná podlaha poskytuje. Nyní se rozhlédněte a najděte 10 různých objektů stejné barvy, potom najděte deset různých předmětů stejného tvaru nebo struktury. Toto cvičení obnovuje schopnost orientace a také aktivuje naše myslící centrum v mozku – neokortex.

KROK 3



Sebe zklidnění a regulace: Položte jednu ruku na svůj hrudník a druhou na svůj žaludek. Přiveďte pozornost ke svému dechu. Toto cvičení stabilizuje Váš dech a přináší zklidnění Vašemu tělu.

KROK 4



Vybití: Zaměřte se na své vnímání Vašeho těla. Zaznamenejte vždy jeden vjem v čase. Buďte zvědaví, bez posuzování a dejte tomu čas. Uvolnění se přirozeně objeví samo. Pokud napětí neodchází nebo jen částečně, zeptejte se toho vjemu: Pokud by to mohlo mluvit, co by to říkalo?

KROK 5



Zdroje: Podpořte svůj pocit klidu tím, že budete myslet na něco, co Vás činí spokojenější, silnější nebo klidnější. Může to být přítel, něco, co máte rádi, aktivita, místo, obraz nebo duchovní bytost. Zaznamenejte uklidňující dopad tohoto zdroje na Vaše tělo.

Stres, který pocítujeme má vliv i na naše okolí. Tak se vytváří řetězec reakcí, který je složený ze strachu a napětí. Použijte tento protokol "5 kroků" nejprve k sebe zklidnění a potom můžete podpořit své okolí. Jakmile si osvojíte těchto pět kroků, můžete se sami rozhodnout, jestli pro zklidnění sebe a/nebo Vašeho okolí použijete celý protokol, nebo jen vybrané konkrétní kroky pro to, abyste se cítili uvolnění a bez napětí.