

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ПОЧИНАЮТЬ ЗДАВАТИ НЕРВИ?

Домовтеся з партнером/кою про правило «тайм-ауту». В момент, коли відчуваєте, що втрачаєте контроль над емоціями, говоріть: «ТАЙМ-АУТ!», це означає, що вам потрібен певний час, щоб побути наодинці, заспокоїтись та відновитись.

ЩО ЗРОБИТИ ДЛЯ ЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ:

РЕЛАКСУЮЧЕ ДИХАННЯ: вдих робимо на 2 рахунки, видих – на 4 рахунки. Повторюємо 5 хвилин. Потім вдих робимо на 3 рахунки, видих – на 6. Повторюємо 5-10 хвилин. Це дихання стабілізує емоційний стан, знижує дратівливість та зменшує тривожність або паніку.

БАЛАНСУЮЧЕ ДИХАННЯ: великим пальцем закриваємо праву ніздрю. Вказівний та середній пальці розміщуємо на лобі. Робимо вдих через ліву ніздрю. Після цього закриваємо ліву ніздрю безіменним пальцем та робимо повільний видих через праву ніздрю. Вдихаємо через праву ніздрю, закриваємо її та повільно видихаємо через ліву. Продовжуємо почергове дихання 10-15 хв. Воно балансує праву та ліву півкулю мозку та емоційний стан людини.

РЕЛАКСАЦІЯ.

Ввімкніть музику для релаксації (йоги, медитації). Треба лягти на спину, заплющити очі та дати всьому тілу розслабитись. Можна уявити, що ви відпочиваєте на теплому піску, розслаблене тіло занурюється у м'який пісок. Залишатися у положенні 15-20 хв.

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ «СОНЦЕ ТА ДОЩ».

Сядьте у зручне положення на подушку чи на стілець. Заплющте очі. Підніміть догори руки, уявно візьміть у свої долоні теплий шматочок сонця та покладіть його у середину живота. Почніть дихати животом – на вдихові живіт розширюється і стає більшим, на видиху – звужується. Уявляйте всередині живота яскраве сонце. Дихати потрібно 10 хвилин. Далі уявіть, що ви знаходитесь у красивому зеленому лісі. Покладіть долоні на коліна, відкривши догори. Уявіть, що з неба пішов теплий літній дощ, цілющі ароматні краплини освіжають все тіло. Кожна клітина вашого організму відновлюється та наповнюється силою. Звісно, краще робити профілактику емоційного виснаження. Тому рекомендую виділяти 1 годину в день для йоги, цигун, дихальних практик чи медитації. Все можливо, якщо домовитись із партнером/кою або робити практику, коли діти сплять. Це працює!