

ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

Зробіть глибокий вдих. Тепер випустіть його. Ви вже можете помітити різницю в тому, що ви відчуваєте. Ваше дихання є потужним інструментом для полегшення стресу та зробити вас менш тривожними. Деякі прості дихальні вправи можуть мати велике значення, якщо ви зробите їх частиною свого звичайного розпорядку дня.

Перш ніж почати, зверніть увагу на ці поради:

- Оберіть місце для дихальних вправ. Це може бути у вашому ліжку, на підлозі вітальні або в зручному кріслі.
- Не змушуйте. Це може зробити вас більш напруженими.
- Намагайтеся робити це в один і той же час один-два рази на день.
- Носіть зручний одяг.

Багато дихальних вправ займають лише кілька хвилин. Якщо у вас буде більше часу, ви можете виконувати їх протягом 10 хвилин або більше, щоб отримати ще більшу користь.

Фокус при диханні

Коли ви робите глибоке дихання, використовуйте у своїй свідомості картинку та слово чи фразу, щоб відчути себе більш розслабленим.

1. Закрийте очі якщо вони відкриті.
2. Зробіть кілька великих глибоких вдихів.
3. Зробіть вдих. Роблячи це, уявіть, що повітря наповнене відчуттям миру і спокою. Спробуйте відчути це по всьому тілу.
4. Видихайте. Поки ви це робите, уявіть, що повітря виходить разом із вашим стресом і напругою.
5. Тепер вживайте слово чи фразу під час дихання. Коли ви вдихаєте, скажіть подумки: «Я дихаю спокійно».
6. Видихаючи, скажіть подумки: «Я видихаю стрес та напругу».
7. Продовжуйте від 10 до 20 хвилин.