

Dragi Vilharjevec in draga Vilharjevka!

Obljubila sem, da vama napišem nekaj nasvetov o tem, kako se sprostiti. V teh dneh, ko življenje teče drugače, je še kako pomembno, da se znamo ustaviti, umiriti in zadihati.

Ne le odrasli, tudi otroci se v tem času lahko znajdete v stresu, ki pomeni obremenitev za naš imunski sistem in če traja dlje časa, za nas res ni dober. Povzroča ga občutek ogroženosti, telesne ali duševne, in se pokaže kot neprijetna napetost, zaskrbljenost in utrujenost, lahko pa tudi tesnobno pripravljenost, da se poženemo v boj (fight ang.) ali beg (flight). Sta za to že slišala? Gre za zelo, zelo star odziv, praodziv, shranjen v naših možganih še iz časov, ko se je prazgodovinski človek soočal z vsakodnevnimi nevarnostmi iz okolja, npr. se srečeval s sabllezobim tigrom ali drugimi starodavnimi živalmi. Lahko se je odločil za srečanje oziroma spopad z nevarnostjo ali se je pred njo skrnil, zaščitil.



Mimogrede takole je izgledal sabllezobi tiger ...



Kakorkoli...

...zase moramo znati poskrbeti, se sprostiti in napolniti z novimi zalogami močmi. Tako kot na črpalki napolnimo rezervoar svojega avtomobila, sicer ne bi mogli nadaljevati poti, moramo tudi na svoje telo in občutke gledati enako skrbno.

Da smo v povečanem stresu, pogosto opozorita dva znaka:
večji nemir – nikjer nimamo obstanka, še najbolj pa v svojih mislih, ki begajo sem in tja, slabše delujeta naš spomin in koncentracija, ne moremo se prav lotiti nalog;
povečana razdražljivost – kar prepirali bi se z okolico, nič nam ni prav.



Če se temu pridruži še kak drug znak, na primer da nam ni do hrane ali pa nam je do nje veliko preveč, da zvečer težko in dolgo ne zaspimo, se ponoči pogosto zbudimo in podobno, takrat utripajo že vse alarmne lučke in potrebno bo nekaj storiti.

Načinov, kako do sprostitve, je mnogo, vsi pa nam niso pisani na kožo. Nekateri se najdete v:

meditaciji



branju,



ustvarjanju.



Nekatere sprosti

tek,



**druge počasen sprehod z
opazovanjem narave,**



ljubkovanje domače živalice.



Veliko ljudi piše dnevnik.



Medtem ko nekatere ljudi glasba pomirja,



druge zmoti in imajo raje tišino.

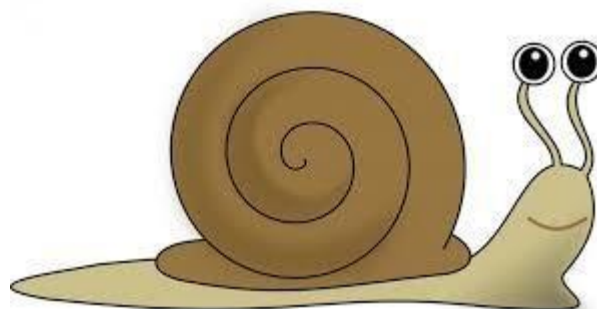


Pomembno je, da odkrijemo svoj način, ob katerem začutimo povečanje notranjega ravnovesja in miru. Ne vem, če se bosta v tem strinjala z mano, a celo čiščenje doma je lahko sproščujoče. Energični gibi sproščajo telo, nas zaposlijo, da ne mislimo na drugo, na koncu pa smo zadovoljni tudi z učinkom dela. Gotovo dobro vesta, kaj velja za vaju. Če ne, je ta čas karantene idealen, res idealen, da odkrivata nove, sproščujoče in vama ljube aktivnosti.

Zaupala pa vama bom še nekaj trikov:

Nasvet št. 1: UPOČASNI SE

Kadarkoli smo zaskrbljeni ali pod stresom, naše misli hitijo. Potrebujemo zavestno, to je načrtno upočasnitev. Tako da, če hodiš, upočasni svojo hojo. Če voziš kolo, upočasni vožnjo. Če se pogovarjaš, govori počasneje. Upočasnitev gibov upočasni tudi misli in ko se te umirijo, postanemo tudi sami bolj sproščeni.



Nasvet št. 2: PREDSTAVLJAJ SI NEKAJ LEPEGA

Nakopičeno napetost lahko zmanjšamo z miselnim predstavljanjem (vizualizacijo) nečesa, kar nas v hipu poveže s prijetnimi občutki. Kadar v živo vidimo lep prizor, na primer nekaj v naravi, ali doživimo nekaj, kar nam poboža dušo, za kratek čas, le za nekaj drobnih sekund zaprimo oči in si dogodek oziroma sliko vtisnimo v spomin. Prikličimo si ga, kadar smo utrujeni, potrti ali v skrbeh. Ko se prepustimo prizorom miru, doživimo pozitivne občutke in počutili se bomo bolje kot prej.

Meni je čudovito potovanje prikazano na spodnji povezavi, ki je le klik stran.

<https://www.youtube.com/watch?v=YeMAzOqN7jY>

ali tole:

https://www.youtube.com/watch?v=mXjU_Tu4TbI

Nasvet št. 3: OGRNI SE V SVOJO NAJLJUBŠO BARVO

Znanstveniki so dokazali, da barve različno vplivajo na naše možgane. Že z izbiro oblačil lahko pri sebi poudarimo določeno razpoloženje. Rdečo barvo si nadenimo, kadar nam manjka energije in bojevitosti. Rumena vpliva na naša čustva, povečuje optimizem in ustvarjalno drznost. Oranžna povečuje toplino, zelena je barva ravnotežja, obnavljanja energije in naravnega zdravljenja. Za zlato barvo pravijo, da zaščiti.



Nasvet št. 4: SVETLOBNA PRHA

Z utrujenostjo opravimo tudi z naslednjo tehniko. Predstavljajmo si, da stojimo pod neobičajno prho, ki nas škropi s poživljajočimi kapljami bele svetlobe. Z njo se prhamo nekaj minut, nato pa si zamišljajmo, da se svetloba spreminja v barvo. Tista, pri kateri se zadržimo, je barva, ki jo takrat potrebujemo. Lahko si privoščimo barvni tuš, vsaka od barv bo s svojimi značilnostmi vplivala na naše počutje. Ko začutimo, da smo poživljeni, v mislih zaprimo prho in odprimo oči. Te učinkovite tehnike dviganja energije se lahko poslužimo tudi, če ne moremo zaspati ali se v nas nabere več skrbi.



Nasvet št. 5: POVEČAJ PRIJAZNOST

Najprej povečaj prijaznost do sebe. Reci si nekaj lepega, spodbudnega, toplega. Spodbudno misel, ki te nagovori, si napiši na listek. Bodi prijazen tudi do bližnjih. Tudi sam se boš počutil bolje, če storiš nekaj dobrega drugemu. Vsi smo kapljice, ki tvorimo morje, se spomniš?



Nasvet št. 6: POGOVARJAJ SE, NE DRŽI SKRBI ZASE

Velikokrat samota in tišina nista rešitev, ko nas tarejo notranje napetosti. Potrebujemo družbo nekoga, ki nas zna razumeti, nas razvedriti. Za klepet ne izbirajmo ljudi, ki so nagnjeni k tarnanju, ti nam bodo s svojimi težavami vzeli še tisto malo pozitivnosti, ki jo imamo. Pokličimo ljudi, ki znajo poslušati, ob katerih se lahko sprostimo in nasmejimo, tiste, od katerih se bomo poslovili boljše volje.



Izrazi svoja čustva na glas.



Nasvet št. 7: SLOVO OD DNEVA

Vsak dan si vzemi nekaj časa in v mislih pretehtaj dan, nato se od dogodkov poslov. Če si doživel nekaj neprijetnega, pred očmi podoživi prizor, nato pa okvir te spominske slike manjšaj dokler ne izgine. Poskusi, deluje.

Ne zadržuj se pri istih mislih dlje, kot je potrebno.



Za konec, draga učenka in učenec, še misel, na katero sem naletela v neki knjižici in se mi zdi za današnji dan kot nalašč:

... kadar je v ljudeh svetloba, žarči iz njih. Tedaj se prepoznamo, ko hodimo skupaj v temi, ne da bi morali z roko drug drugega pobožati po licu ali se usesti drug drugemu v srce.

Albert Schweitzer (1875-1965)

Ostanita zdrava. Ostanita pozitivno naravnava.

Pozdravljam vaju psihologinja Barbara

