

CO MOŻESZ ZROBIĆ, GDY DOŚWIADCZASZ HIPERPOBUDZENIA I POTRZEBUJESZ WRÓCIĆ DO RÓWNOWAGI?

Lista ośmiu „awaryjnych” technik do powieszenia na lodówce lub noszenia w portfelu

1. Rozejrzyj się wokół siebie. Koniecznie uruchom mięśnie szyi i mięśnie oczu (podążaj wzrokiem za tym, gdzie zmierza głowa).
2. Zapytaj siebie „czego nie zauważam w obecnej sytuacji, a co może pozwolić mi doświadczyć więcej bezpieczeństwa?”. Skieruj wzrok tam, gdzie patrzenie będzie regulować, a nie pogłębiać twoje rozregulowanie.
3. Spowolnij wszystko, co robisz. Mów wolniej, oddychaj spokojniej, wykonuj spokojniejsze gesty, jedz wolniej, czytaj wolniej.
4. Zrób przerwę w tym, co właśnie robisz. Nawet kilka sekund może pozwolić przerwać lub spowolnić spiralę stresu.
5. Poczuj, jak oddziałuje na ciebie siła grawitacji. Poczuj się trzymany/a przez krzesło, kanapę, ziemię.
6. Wzdychaj głośno. Parsknij jak koń. Zamrucz.
7. Dmuchnij w środek kciuka (od strony wewnętrznej).
8. Pozwól sobie na głośne ziewanie. Rozciągnij i rozluźnij podczas ziewania jak najbardziej mięśnie wokół ust.