

Reset emocjonalny

3 TECHNIKI NA TRUDNY DZIEŃ

Znajdziesz tu 3 proste techniki, które pomogą Ci:

- zatrzymać gonitwę myśli,
- uspokoić ciało,
- wrócić do równowagi.

Nie musisz robić wszystkiego.

Wystarczy jedna chwila z uważnością.

www.czulaterapia.pl

Technika

ODDECH 4-2-6

Cel: wyciszenie układu nerwowego, uspokojenie napięcia.

- Weź wdych przez nos licząc do 4
- Wstrzymaj oddech na 2 sekundy
 - Wydechaj powoli ustami licząc do 6
 - Powtórz 5 razy

Możesz położyć rękę na klatce piersiowej i poczuć, jak oddech spowalnia. To technika pierwszej pomocy dla układu nerwowego.

Technika

„TU I TERAZ” 5-4-3-2-1

Cel: powrót do terażniejszości, zmniejszenie lęku.

Nazwij:

- 5 rzeczy, które widzisz
- 4 rzeczy, które możesz dotknąć
- 3 rzeczy, które słyszysz
- 2 rzeczy, które czujesz (zapachy)
- 1 rzecz, którą możesz posmakować lub sobie wyobrazić

To ćwiczenie „uziemiające” – przenosi uwagę z głowy do rzeczywistości.



Technika

„UŚCISK DLA SIEBIE”

Cel: ukojenie emocji i napięcia przez kontakt z ciałem.

- Obejmij siebie tak, jakbyś obejmowała bliską osobę
- Zamknij oczy
- Oddychaj spokojnie przez 30 sekund
- Powiedz do siebie: „Jestem tu. To minie.”

Brzmi prosto? Ale dla mózgu to sygnał: jesteś bezpieczna.

**W trudnych chwilach nie musisz być silna.
Wystarczy być. Wystarczy odetchnąć.**

Wracaj do tego PDF-u zawsze, gdy potrzebujesz.

A jeśli chcesz więcej takich materiałów – obserwuj profil na instagramie @psychologiakobiety