Róbmy świadomie i często to, co nas relaksuje

Zróbmy listę rzeczy, które w ramach dnia codziennego pomagają nam poprawić nasz nastrój i zapewniają wypełnienie naszych podstawowych potrzeb. Większość ludzi ma pewne rytuały, które dają im poczucie spokoju i pewności, np. poranny kubek kawy, smak herbaty w pokoju nauczycielskim, muzyka słuchana w drodze do pracy, pójście na ryby w weekend, czy wyjście z psem na spacer po pracy. Wiedząc, które z tych czynności są dla nas cenne i pomocne, możemy się zastanowić, jak je zastosować w momentach, kiedy „sytuacja nas przerasta" i „wszystko się wali". Jeśli ruch (przebieżka, spacer) są naszymi dobroczynnymi momentami, zaplanujmy sobie, że w konfrontacji z trudną sytuacją w szkole znajdziemy moment, żeby przejść się po boisku. Jeżeli naszym dobroczynnym momentem jest cisza i oglądanie zdjęć z wakacji na telefonie, spróbujmy świadomie zastosować tę czynność w chwili smutku czy frustracji. Jeśli chętnie gramy na instrumencie muzycznym, robimy na drutach, czytamy gazetę czy rozwiązujemy krzyżówki, te czynności będą w naszym mózgu kojarzyć się ze stanem zrelaksowania i wypoczynku, a zastosowanie ich w sytuacji stresu może pomóc powrócić do stanu neutralnych emocji i zwiększenia poczucia własnej sprawczości. Poniżej prezentujemy kilka dedykowanych technik relaksacyjnych, które pomagają przywrócić nasze ciało, myśli i emocje do stanu równowagi, dzięki czemu możemy lepiej mierzyć się z trudnościami.

Uśmiechanie się i ziewanie

Ziewanie, bez względu na to czy autentyczne, czy udawane, generuje odruchy relaksacyjne w naszym ciele i obniża nasze napięcie. Podobnie działa uśmiechanie się. Nawet jeśli nie mamy powodu do uśmiechu, odtworzenie radosnej mimiki twarzy uaktywnia te same mięśnie co szczery uśmiech i wysyła sygnały do naszego układu nerwowego, że stało się coś pozytywnego, regulując tym samym nasz oddech, aktywność serca i w efekcie również poziom napięcia.

Uziemienie

Usiądź i weź głęboki wdech. Rozejrzyj się wokoło.

Poszukaj i wymień (jeśli to możliwe na głos):

- 5 rzeczy, które widzisz
- 4 rzeczy, które dotykasz/możesz dotknąć
- 3 rzeczy, które słyszysz
- 2 rzeczy, których zapachy czujesz
- 1 rzecz, której smak czujesz

Wizualizacja: bezpieczne miejsce

Usiądź wygodnie. Wyprostuj się. Jeżeli siedzisz na krześle, połóż stopy płasko na podłodze. Jeśli czujesz się z tym komfortowo, zamknij oczy. Postaraj się uspokoić swój oddech. Oddychaj głęboko i powoli. Pomyśl teraz o miejscu, w którym czujesz się bezpiecznie. Wyobraź sobie to miejsce ze szczegółami. Rozejrzyj się dookoła tego miejsca. Co widzisz? Przyjrzyj się kształtom poszczególnych przedmiotów, ich konturom, teksturze. Przyjrzyj się temu, jak pada na nie światło. Jakie kolory widzisz w tej przestrzeni? Spójrz w lewo i obejrzyj dokładnie przestrzeń. Spójrz też w prawo. Jakie zapachy czujesz? Skąd pochodzą? Czy słyszysz jakieś dźwięki? Daj sobie chwilę, żeby poprzebywać w tym miejscu. Rozejrzyj się jeszcze raz. Sprawdź kolory, zapachy, światło. Kiedy będziesz gotowy(-a) otwórz oczy.

Wdzięczność i chwalenie siebie

Bardzo ważne jest, by na co dzień doceniać to, co mamy. Zarówno to, co dostajemy od świata, jak i od siebie samych. Chwalmy siebie! Opowiedz komuś, za co jesteś sobie wdzięczny(-a) w tym tygodniu. Co udało Ci się osiągnąć? Gratuluj sobie i swoim bliskim za trudności, które udaje się Wam pokonywać oraz za to, jak często dajecie sobie radę mimo niesprzyjających okoliczności i piętrzących się przeciwności losu.

Moja mapa sieci wsparcia

Moja mapa sieci wsparcia to przykład budowania wokół siebie wspólnoty ludzi. O ile bowiem w niektórych sytuacjach możemy zatroszczyć się o nas samych i tym sposobem wzmocnić się, o tyle równie ważne jest wiedzieć, że nasza społeczność ma zasoby i sposoby, by nam pomóc i chętnie to zrobi. Często stawiamy sobie za punkt honoru radzić sobie z problemami samemu i postrzegamy zwrócenie się do kogoś o wsparcie jako objaw słabości, niekompetencji lub obarczania innych swoimi problemami. To może prowadzić do toksycznego heroizmu, nieproduktywnych działań i marnowania własnego cennego czasu i energii. Pielęgnujmy w sobie i w swoim otoczeniu zasadę, która głosi, że proszenie o pomoc i przyjmowanie jej jest pozytywną i cenną umiejętnością, która buduje w ludziach poczucie wspólnoty i ich dowartościowuje, a także to, że częstą reakcją ludzi na czyjś problem jest „mam dokładnie taki sam", co tworzy szanse na wspólne rozwiązanie.