

Zadanie na odstresowanie

Cel: Wyciszenie organizmu,
niwelowanie stresu i napięcia
(poprawa nastroju)



Położ się lub usiądź wygodnie. Włącz stoper na minutę lub dwie. Zamknij oczy i staraj się nie myśleć o żadnych zmartwieniach, problemach i sytuacjach stresowych. Najlepiej jeśli skupisz się na swoim oddechu i ciele. Posłuchaj swojego wnętrza: jak pracuje, jak oddycha i jak przez ten czas się uspakaja. Myśl tylko i wyłącznie o tym, jak jest Ci dobrze i jak Twoje ciało odpoczywa. Zrelaksuj się na ten krótki czas. Po tym czasie weź trzy duże, ale spokojne wdechy i wydechy.

Ćwiczenie wykonuj w każdej stresującej sytuacji, pomoże Ci ono w szybki sposób się zrelaksować i odczuć spokój!