

Kilka prostych sposobów na rozładowanie stresu

(źródło inspiracji: projektszczescie.pl)

- ✓ Weź gorącą kąpiel lub prysznic (olejek zapachowy, ulubiony żel lub płyn do kąpieli; jak najbardziej wskazany!)
- ✓ Połóż się z uniesionymi nogami i obserwuj swój oddech
- ✓ Wypróbuj antystresowe kolorowanki dla dorosłych (z łatwością znajdziesz je w Internecie, kiosku albo księgarni)
- ✓ Wyjdź na chwilę na balkon albo otwórz okno, żeby wpuścić trochę świeżego powietrza do środka
- ✓ Wypij ciepły napój bez kofeiny lub alkoholu, na przykład kakao albo gorącą czekoladę
- ✓ Wyobraź sobie ze szczegółami miejsce, w którym możesz poczuć się bezpiecznie
- ✓ Zapisz swoje emocje
- ✓ Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie i głęboko, wcierając jednocześnie w dłonie, swój ulubiony krem do rąk
- ✓ Posłuchaj muzyki, którą lubisz najbardziej
- ✓ Wykorzystując to, co masz w domu, poszukaj przyjemnego zapachu, na przykład zapal świeczkę zapachową, zrób aromatyczny napój (wspomniane wyżej kakao, gorącą czekoladę, ulubioną herbatę), wcieraj delikatnie i powoli odrobinę ulubionego perfumu w nadgarstek albo za uszami itp.
- ✓ Zrób sobie masaż twarzy, zataczając palcami na skroniach małe kręgi
- ✓ Rozciągnij ciało, koncentrując się na szyi, ramionach i nogach
- ✓ Rozwiąż krzyżówkę lub inne zadanie logiczne, na przykład sudoku, labirynt itp.
- ✓ Jeśli posiadasz zwierzaka, przytul go albo wyjdź z nim na spacer
- ✓ Poćwicz jogę albo znajdź chwilę na medytację (treningi znajdziesz w Internecie)
- ✓ Zapisz na kartce wszystkie, aktualne zmartwienia, energicznie zgnieć ją i wyrzuć do kosza na śmieci
- ✓ Zaśpiewaj swoją ulubioną piosenkę
- ✓ Zatrzymaj się, spowolnij swój oddech i zauważ pięć rzeczy wokół siebie
- ✓ Zapisz na kartce trzy małe rzeczy, za które czujesz wdzięczność
- ✓ Zadzwoń do bliskiej osoby, porozmawiaj z nią

- ✓ Daj sobie chwilę na przyjemne wspomnienia, na przykład przeglądając stare zdjęcia z podróży
- ✓ Wsłuchaj się w dźwięki natury (relaksacyjne ścieżki dźwiękowe znajdziesz w Internecie; wyciszająco działa na przykład szum morza albo padający deszcz)
- ✓ Rusz się! Możesz wyjść na spacer, pobiegać, pojeździć rowerem albo poćwiczyć w domu (na przykład trenując zumbę – treningi znajdziesz w Internecie)
- ✓ Obejrzyj zabawny filmik, serial lub jakąś komedię
- ✓ Powiedz bliskiej osobie, że ją kochasz - przytul się do niej, popatrz przez chwilę głęboko w oczy lub po prostu szczerze się uśmiechnij

Życzymy powodzenia!

Zespół psychologiczno-pedagogiczny