

PROGRESYVI RAUMENŲ RELAKSACIJA



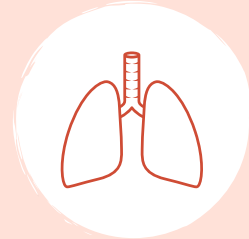
Įtempkite tam tikrą raumenų grupę, palaikykite įtempę 5 sek., atleiskite ir pakartokite tą patį su kuo daugiau raumenų grupių.

UŽSIRAŠINĖJIMAS



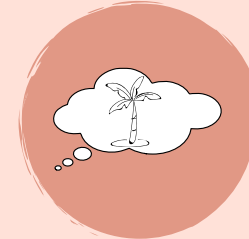
Perkelkite savo mintis ir jausmus ant popieriaus lapo.

GILUS DIAFRAGMINIS KVĖPAVIMAS



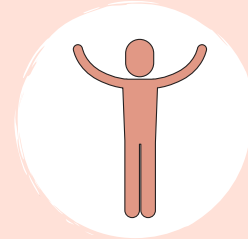
Įkvėpkite per 4 sek., sulaikykite kvėpavimą 2 sek. ir per 6 sek. iškvėpkite. Po trumpos pauzės pakartokite.

VAIZDUOTĖS GALIA



Įsivaizduokite tai, kas norėtumėte, kad jums nutiktų, arba vietą (tikrą arba ne), kurioje jums gera būti.

KŪNO PERŽVELGIMAS



Mintimis įdėmiai peržūrėkite kiekvieną savo kūno dalį: nuo pėdos pirštų, per kojas, pilvą, rankas, pečius, iki pat veido.

10 BŪDŲ, KAIP ATSSIPALaiduoti ir sumažinti stresą per 5 minutes

DĖMESIO NUKREIPIMAS



Suskaičiuokite iki 10 atbuline tvarka arba atkreipkite dėmesį į tai, ką jaučiate kūne, kokį skonį jaučiate burnoje, ką užuodžiate, girdite, matote.

MUZIKOS KLAUSYMAS



Paklausykite ramios muzikos.

FIZINIAI PRATIMAI



Eikite į lauką pabėgioti, pasivaikščioti ar atlikite kitus jums įprastus fizinius pratimus.

GAMTOS STEBĖJIMAS



Pasižiūrėkite į kokį nors augalą ar gyvūną ir kurį laiką stebėkite, kokie jie ramūs.

ĮRAŠYKITE BŪDĄ, KURIS JUMS PADEDA GREITAI NUSIRAMINTI:

