

5 სტრესისა და კრიზისის დროს ჩვენი ემოციებისა და რეაქციების მართვისათვის

საფეხური

სტრესისა და კრიზისის დროს სწრაფად გიცემს გული? სუნთქვა უფრო გიმცირდება? სხეული გიკანკალებს? იბნევი? კარგავ ორიენტირებას, შფოთავ, პანიკაში ხარ ან უმწეოდ გრძნობ თავს? სტრესის დროს ეს რეაქციები ბუნებრივია. მათი დამშვიდება და მაშინვე შეცვლა შესაძლებელია შემდეგი ნაბიჯების მიყოლით.

1-დან 10-მდე მკალაზე რა არის დაძაბულობის ხარისხი, რასაც სწორედ ახლა გრძნობ?



თუ ის 6-ზე ზემოთაა, მიჰყევით ყველა საფეხურს, თუ 6-ზე ქვემოთაა, გადადი პირდაპირ 5&6 საფეხურებზე.



პეპლის ჩახუტება: გადააჯვარედინე ხელები გაშლილი მტევნებით და შეახე ერთმანეთს ზედა მკლავებზე 25-ჯერ, სანამ ღრმა სიმშვიდეს არ იგრძნობ. რამდენჯერმე ღრმად ჩაისუნთქე და გაიმეორე.



ძირითადი დგომი: ფეხით მიწაზე მყარად დადექი. იგრძენი საყრდენი როგორ გაკავებს. ახლა, მიმოიხედე და დაითვალე ერთი ფერის მქონდე 10 სხვადასხვა ობიექტი და/ან განსხვავებული ფორმის მქონდე 10 სხვადასხვა ობიექტი.



თვით-დამშვიდება და დარეგულირება: დაიდე ერთი ხელი მკერდზე და მეორე ხელი მუცელზე. ყურადღება მიმართე სუნთქვისაკენ. ეს სავარჯიშო დაასტაბილურებს შენს სუნთქვას და მოგვკრის კომფორტს.



განტვირთვა: შეამჩნიე თითოეული შეგრძნება განცალკევებულად. უბრალოდ, დაინტერესდი განსჯის გარეშე და დაუთმე დრო. განტვირთვა და გათავისუფლება მოხდება სპონტანურად, როგორც ღრმა სუნთქვა, მთქნარება, კანკალი, მზურვალეობა, თბილი გაოფლიანება, ჟრუანტელი, სპონტანური სიცხილი ან ტირილი.



რესურსები: გააძლიერე სიმშვიდის შეგრძნება იმაზე ფიქრით, რაც თავს კარგად, უფრო ძლიერად, ან უფრო მშვიდად გაგრძნობინებს. ეს შეიძლება იყოს მეგობარი, რაიმე, რაც გიყვარს, აქტივობა, ადგილი, გამოსახულება ან სპირიტუალური ნივთი. შეამჩნიე, ეს რესურსი შენზე როგორ დამამაშვიდებლად მოქმედებს.

ეს ინსტრუმენტი პირველ რიგში საკუთარი თავის დასამშვიდებლად გამოიყენე და მხოლოდ შემდეგ გაუწიე სხვებს დახმარება. ის გააძლიერებს გამკლავებისა და ამტანობის უნარებს და ხელს შეუშლის შიშისა და სტრესის ჯაჭვურ რეაქციას. როდესაც გამოცდი ამ ინსტრუმენტების ეფექტურობას, შეგიძლია გადაწყვიტო, ყველა საფეხურს გამოიყენებ თუ ზოგიერთს, ვიდრე სიმშვიდესა და შვებას არ იგრძნობდე.