

PAMAŠTYMUI

Kelias į vidinę ramybę prasideda nuo savo jausmų,
emocijų ir vidinių būsenų supratimo
ir priėmimo.



PRATIMAS

Žvilgsnis iš paukščio skrydžio

Prisiminkite neseniai jums įtampą, nerimą ar kitą nemalonią emociją sukėlusią situaciją. Pagalvokite ir užrašykite atsakymus į klausimus.



Į ką aš reaguuju?
Kas šioje situacijoje blogiausia? Kas man kelia nemalonią emociją?

Kaip į šią situaciją reaguotų kiti žmonės? Ką aš sakyčiau kitam, jei jis papultų į tokią situaciją?

Kaip ši situacija atrodo kitiems, kurie irgi yra šioje situacijoje? Kokie gali būti jų mintys, jausmai?

Kaip išmintingiausiai būtų galima pasielgti šioje situacijoje?

Kaip jaučiatės dabar, kai atlikote pratimą?

Kas vyksta kūne nerimaujant?

Mažesni ar didesni stresoriai gali sukelti pačias įvairiausias kūno reakcijas. Kai kurios iš jų gali būti vos pastebimos, kai kurios - itin stiprios. Kartais tos kūno reakcijos pasireiškia iškart streso metu (pvz., viešai kalbant išrausta veidas, dreba balsas), o kartais - po nerimą ar stresą sukėlusio įvykio (pvz., galvos skausmas po darbo pokalbio). Dažniausiai žmogus patiria vieną ar kelis pojūčius kūne, kartais užsitęsęs nerimo būsenoms simptomai praėina lėčiau, o kartais - ir labai greitai. Šie simptomai dažniausiai nėra pavojingi, tačiau nevaldomas ir užsitęsęs stresas ar nerimas gali turėti nemalonių padarinių sveikatai.



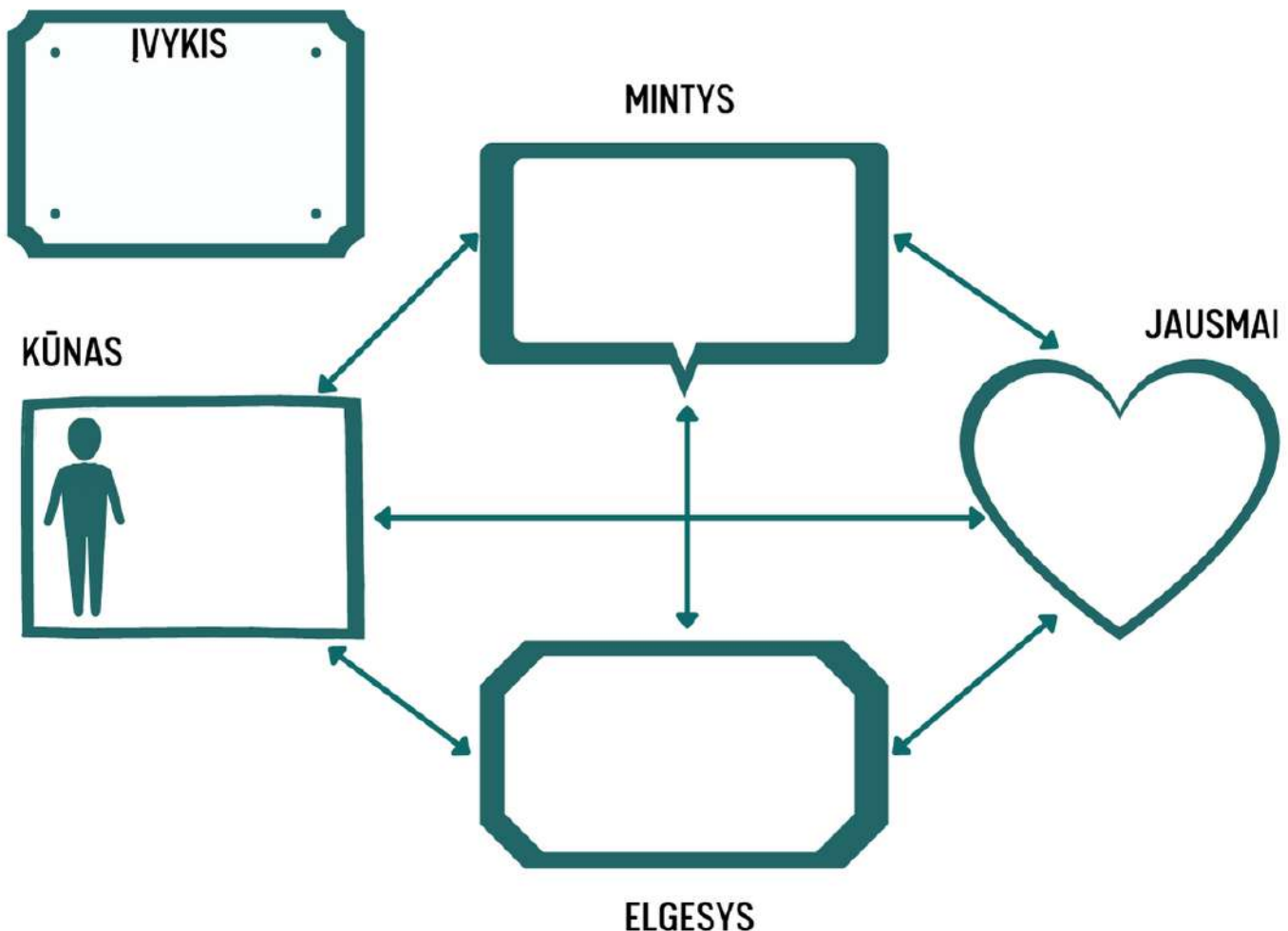
SUŽINOK

PRATIMAS

Minčių - jausmų - elgesio - kūno pojūčių ryšys

Prisiminkite neseniai jums nemalonių emocijų sukėlusią situaciją. Pamėginkite atsakyti į šiuos klausimus ir užpildyti lentelę:

1. Kas įvyko? Kokios buvo faktinės situacijos aplinkybės?
2. Kokios mintys jums kilo šioje situacijoje?
3. Ką jautėte savo kūne?
4. Kaip jūs jautėtės? Kokio stiprumo buvo jūsų emocijos (nuo 0 iki 100)?
5. Kaip elgėtės? Ką jūs darėte situacijoje?



Kokios įžvalgos kyla atlikus šį pratimą?

Kokių ryšių pastebite tarp savo minčių, jausmų, elgesio ir kūno pojūčių?

IDĖJA NUSIRAMINIMUI

Nusiramanimas naudojant regos pojūtį

Rega žmogui labai svarbi, ir šio pojūčio stimuliavimas gali būti labai galingas (tiek teigiama, tiek neigiama prasme). Dėl to svarbu atrasti tokių vaizdų, kurie ramintų. Kiekvienam asmeniui šie vaizdai bus skirtingi. Patyrinėkite, kokie vaizdiniai stimulai ramina būtent jus. Tai gali būti:

- *Jums malonūs kelionių vaizdai, iškirpti iš žurnalo ir suklijuoti į koliažą;*
- *Meno kūriniai ar jų reprodukcijos (plakato, atviruko, nuotraukos telefone ar kompiuteryje pavidalu);*
- *Jūsų artimųjų ar augintinio nuotraukos;*
- *Jūsų paties pieštas piešinys;*
- *Nuotraukos, keliančios asociacijas su jums maloniais dalykais.*

Patyrinėkite ir paieškokite tokių regimųjų stimulų, kurie būtų malonūs, raminantys ir džiugiai nuteikiantys būtent jus. Kylant stipresnėms emocijoms (ar tiesiog norint pasikelti ūpą) pamėginkite pažvelgti į tuos vaizdus ir patyrinėkite, kaip keičiasi jūsų savijauta.

IDĒJA NUSIRAMINIMUI

Spalvu terapija

Nuspalvinkite burbuliuku jūru.

