

5 za obvladovanje naših čustev in odzivov v času stresa ali krize

KORAKOV

Ali v času stresa ali krize vaše srce bije hitreje?

Ali vaše dihanje postane bolj plitvo? Ali vaše telo drgeta?

Se počutite zmedeno, dezorientirano, tesnobno, panično ali nemočno?

To so naravni odzivi v času stresa. Lahko jih umirimo in spremenimo na kraju samem, tako da sledimo naslednjim korakom:

Na lestvici 0-10, kakšno stopnjo napetosti čutite prav zdaj?



Če je nad 6 na lestvici, sledite vsem korakom. Če je pod 6, pojdite takoj na koraka 4 & 5.

KORAK 1



Metuljevo tapkanje: Prekrižajte roki in tapkajte izmenično z odprtimi dlanmi 25-krat po nadlahteh. Naredite nekaj vdihov in izdihov ter nato ponovite.

KORAK 2



Temeljna prizemljitev: Stopala postavite čvrsto na tla. Občutite podporo tal. Sedaj pogledjte okrog sebe in naštejete deset različnih predmetov enake barve in/ali potem deset različnih predmetov različnih oblik.

KORAK 3



Samopomiritev in regulacija: Položite eno dlan na prsni koš in drugo dlan na svoj trebuh. Bodite pozorni na svoje dihanje. Ta vaja bo stabilizirala vaše dihanje in prinesla uteho.

KORAK 4



Deaktivacija: Opazujte en občutek naenkrat. Samo bodite radovedni, brez obsojanja in mu dajte čas. Olajšanje se bo zgodilo spontano kot globok vdih, zehanje, drgetanje, toplota, topel znoj, kurja polt, spontan smeh ali jok.

KORAK 5



Viri: Okrepite občutek umirjenosti z razmišljanjem o nečem, kar vam omogoča, da se počutite dobro, močnejše ali mirnejše. To je lahko prijatelj, nekaj, kar imate radi, aktivnost, kraj, podoba ali duhovna entiteta. Opazujte sproščujoč učinek, ki ga ima ta vir na vas.

Uporabite ta orodja najprej za pomiritev sebe, potem pa dajte podporo drugim. To bo izboljšalo veščine za spoprijemanje in odpornost ter preprečilo verižno reakcijo strahu in stresa. Ko doživljate učinkovitost teh orodij, se lahko odločite, ali uporabiti vse ali nekaj od korakov, dokler ne začutite olajšanja in občutka umirjenosti.