

Foaie de lucru Mindfulness

Data

Asupra a ce îți propui să-ți duci azi conștientizarea?

inimă gând corp respirație mediu înconjurător

Pentru a începe această tehnică, adu în conștientizare:

- ce simți la nivelul stomacului, pieptului și capului când reflectezi la acest subiect
- care sunt emoțiile pe care le poți asocia cu aceste sentimente
- impactul pozitiv sau negativ al oricăror povești în care crezi cu privire la acest subiect
- faptul că mulți alții se simt în mod similar în legătură cu acest subiect
- cum te-ai putea simți cu o conștientizare crescută în legătură cu acest subiect
- când poți aplica o atenție sporită acestui subiect în viața de zi cu zi



SCOP / EFECTE:

Aceste exerciții stimulează partea sistemului nervos parasimpatic, care creează un sentiment pozitiv și de relaxare, reducând astfel stresul, sporind emoțiile pozitive și întărind apărarea corpului.

Această parte, aripa parasimpatică, a evoluat împreună cu aripa simpatică (partea care răspunde la amenințări și entuziasm) pentru a te relaxa imediat ce o situație care provoacă stres a trecut.

Activând în mod intenționat aripa parasimpatică a sistemului nervos (sau SNP), tu poți profita de efectele sale naturale de relaxare și poate opri ciclul de stres cronic.

METODĂ:

1: Respiră adânc

Când inspiri, umple complet plămâni, ține aerul o secundă și apoi expiră încet. Încearcă să faci asta un minut. Această metodă relaxată de respirație extinde ramurile în căile respiratorii, activând SNP care le controlează, provocându-le (și restul corpului și minții) să se relaxeze.



Foaie de lucru Mindfulness

2: Relaxează-ți corpul

Poți folosi tehnici de relaxare progresivă sau o meditație de relaxare de bază (ceea ce ai în curs). Ai putea face o întindere de yoga sau doar închide ochii și imaginează-te într-un loc confortabil, indiferent dacă este un fotoliu preferat sau o plajă însorită. SNP te ajută să te relaxezi, dar relaxându-vă „*activ*” (intenționat), te va ajuta să te relaxezi chiar mai mult. Numește-l un cerc non-vicios.

3: Respiră și devino atent la senzația fizică.

Respiră astfel încât inspirația și expirația ta să dureze același timp (de exemplu, s-ar putea să numeri încet până la cinci pentru fiecare). În timp ce faci acest lucru, imaginează-ți aerul intrând în centrul inimii în piept și observă cum radiază dragoste, recunoștință și pace. Integrează această emoție pozitivă în propriul creier. Acest exercițiu se numește „*variabilitate ritmului cardiac*”; crește și armonizează variația bătăilor inimii, activând SNP și sporind bunăstarea fizică și mentală.

4: Căscatul activează SNP

Oamenii de știință nu sunt siguri de ce.... așa că, nu te abține niciodată din a căsca.

#5: Meditația

Meditația activează, de asemenea, SNP, atrăgând atenția de la stres și amenințări. Meditarea chiar și pentru un timp scurt de timp în fiecare zi este una dintre cele mai puternice modalități de a lucra cu SNP.

6: Concentrează-te asupra pozitivului

Sentimente pozitive precum recunoștința, compasiunea, mulțumirea și liniștea trezesc SNP. Uneori este greu să te faci să gândești pozitiv la cerere. Te poți ajuta de câteva tehnici pentru trezirea emoțiilor pozitive cuim ar fi Serviciul Comunitar / Caritate, Practica Recunoștinței și Compasiunea.

Felicită-te pentru orice moment în care te-ai oprit și ai observat, oricât de scurt ar fi!

NOTĂ:

Dacă sistemul parasimpatic intră în epuizare, poți îngheța complet fiind incapabil să acționezi. Ca în toate lucrurile, trebuie să se acorde atenție echilibrului răspunsurilor neurologice. Amintește-ți că stresul și anxietatea sunt naturale și importante.

