

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:

Râsul poate fi cel mai bun medicament. Râsul reduce tensiunea arterială, reduce stresul și crește funcția sistemului imunitar și declanșează, de asemenea, eliberarea endorfine, crește toleranța la durere și promovează bunăstarea generală. Terapia cu umor profită de beneficiile naturale ale râsului și le canalizează spre un câștig psihologic. Asigurarea unui coeficient sănătos de râs în fiecare zi este o modalitate excelentă de a-ți îmbunătăți calitatea vieții.

METODĂ:

Baza terapiei cu umor este, desigur, să te faci să râzi. Glume, anecdote amuzante, filme de comedie, orice te face să râzi este în regulă.

Cu toate acestea, uneori în situații stresante, când beneficiile terapiei cu umor sunt cel mai necesar, este posibil să nu ai ceva pregătit sau stresul te poate împiedica să vezi umorul în situație. În acest caz, iată o meditație despre umor de făcut ori de câte ori ai nevoie de terapia unui râs:

- Întinde-te pentru a slăbi orice tensiune fizică care o poți avea. Asigură-te că îți relaxezi brațele, umerii, spatele, pieptul și picioarele.



Foaie de lucru Mindfulness

- Acum, oricât de stupid pare, începi să râzi. Gândește-te la ceva amuzant pentru a-ți provoca râsul. Dacă nu reușești, pune pe fundal râsul unui bebeluș. Cu siguranță nu te vei putea abține. Dă-ți voie să râzi cât poți tu de tare și profund.
- Fă acest lucru cel puțin cinci minute ... nu te opri brusc... râzi atât cât simți tu.
- Nu lăsa o zi să treacă fără să râzi. Fă din asta un obicei. Pune o alarmă seara în care să ai întrebarea *Ai râs azi? Sau Cât de mult ai râs azi?*

ISTORIE :

„O inimă veselă face bine ca un medicament, dar un duh frânt usucă oasele” versiunea King James a Biblia Proverbele 17:22.

Beneficiile terapeutice ale umorului sunt cunoscute de milenii.

În Evul Mediu, Renaștere și Iluminism, medici și filozofi au recomandat râsul ca supliment la formele de îngrijire tradiționale. În epoca modernă, unele spitale au început să aducă clovni pentru copiii bolnavi pentru a-i face să râdă și să-și păstreze spiritul. Acum au apărut în întreaga lume grupuri de terapii prin umor, oferind unele dintre cele mai ieftine, mai ușoare, și cea mai distractivă terapie.

TU AI RÂS AZI?

