

5

korakov za obvladovanje naših čustev in odzivov v trenutkih stresa ali krize

V trenutkih stresa, tesnobe in čustvene preobremenjenosti lahko izkušate težave z dihanjem, pospešen srčni utrip, nenadzorovano tresenje, zmedenost ali dezorientacijo. To so naravni odzivi na takšne situacije. S pomočjo naslednjih 5 korakov se lahko pomirite - in kasneje pomagajte drugim.

Na lestvici od 0 do 10 ocenite svojo trenutno raven stresa in začnite izvajati vajo od prvega koraka dalje.

Če je vaša raven stresa visoka - priporočamo, da poiščete dodatno podporo pri strokovnjaku.



Metuljev objem: Prekrižajte roki in izmenično tapkajte z odprtimi dlanmi 25-krat po nadlahteh. **Za trenutek se ustavite, nato tapkajte še 25-krat.**



Osnovna prizemljitev: Osredotočite se na povezavo med vašimi stopali in tlemi. Opazujte podporo, ki jo tla dajejo vašim stopalom. Poglejte okoli sebe in naštejte 10 različnih predmetov iste barve. Nato naštejte 10 različnih predmetov z različnimi teksturami ali oblikami.



Samoregulacija: Položite eno dlan na srce in drugo dlan na zgornji del trebuha. Opazujte, kaj se zgodi.



Sprostitev: Opazujte občutke v svojem telesu. Izberite en občutek naenkrat, bodite radovedni glede njega brez obsojanja in mu dajte čas.

Če občutek napetosti popusti, pojdite na naslednji korak. Če ne, lahko uporabite orodje EmotionAid[®]. Opazili boste, da občutki napetosti postopoma izzvenijo sami od sebe.



Povezovanje s podpornimi viri: Da bi okrepili občutek pomirjenosti, pomislite na podporni vir - karkoli, kar vam prinaša radost, moč ali udobje: ljuba oseba, nekaj, kar cenite pri sebi, prijetna podoba, kraj, duhovna povezanost, dejavnost. Opazujte pomirjujoč učinek, ki ga ta vir prinaša vašemu telesu.

Lestvica stresa: Še enkrat preverite svojo trenutno raven stresa in jo ocenite na lestvici od 0 do 10.



Ne pozabite: najprej uporabite te korake zase, preden ponudite podporo drugim. To bo okrepilo verigo odpornosti in sposobnosti spoprijemanja ter pomagalo preprečiti nalezljivo verižno reakcijo strahu in stresa. Po izvajanju in izkušanju učinkovitosti teh korakov se lahko odločite, ali boste uporabili vse korake ali samo nekatere, dokler ne občutite olajšanja in spremembe.