



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

24. 03. 2012.

МЕНТАЛНА ДИЈЕТА 6. ДЕО

ПРЕДУЗИМАЊЕ КОНКРЕТНИХ КОРАКА КА ИСПУЊЕНИЈЕМ И ЛЕПШЕМ ЖИВОТУ

У претходна два броја сам навела неке кораке које можете направити да бисте направили промене које ће вас водити ка квалитетнијем животу. То су:

- а. Селекција информација
- б. Квалитетно коришћење слободног времена
- в. Фокусирање на решење, а не на проблем
- г. Контрола емоција
- д. Неговање оптимизма
- ђ. Бирајте с киме се дружите
- е. Дајте смисао догађајима

ж. Практикујте неки облик релаксације

Једном дневно удаљите се од свега и покушајте да се опустите. Практиковање опуштања само 15 минута дневно може да вам поврати снагу и пружи мир. Потражите неки кутак у коме можете да будете сами – соба, тераса, клупа....Издвојите се од свих.

То време искористите онако како вама одговара. Слушајте музику, читајте нешто, пишите. Свако ће пронаћи начин како се може опустити.

Оно што вам ја предлажем је да практикујете вежбе релаксације. Научно је доказано технике релаксације веома

повољно делују како на ваше физичко, тако и на психичко здравље.

Сматрам да се технике релаксације морају учити са неким ко је едукован за то, и да та особа мора да вас прати и да вам укаже на неке греш-



ке које можете правити. Зато ћу вам предложити само једну кратку вежбу коју можете увек практиковати. Јако је ефикасна и када се налазите у стању стреса, јер помаже да се брзо смирите. Можете је практиковати и више пута дневно.

ВЕЖБА

Заузмите удобан седећи положај. Немојте прекрстити ноге, а руке поставите на бутине. Покушајте да седите право и не наслањајте се на наслон столице или фотеље. Затим зажмурите и сконцентришите се на дисање.

Након пола минута

удахните дубоко на нос, а затим издахните на уста која ћете наместити у положај као да гасите свећу. Значи полако удахните на нос, а затим полако издахните. Нека издах траје дуже од удаха. Поступак поновите 3-4

пута, а затим наставите нормално да дишете. Након пар минута можете опет поновити 3-4 пута и онда опет нормално дишете.

ВАЖНО – Може вам се десити да брзо осетите да се опустате и да пожелите да продужите дубоко дисање више од препорученог, али бих вас замолила да се придржавате моје препоруке, јер у супротном може доћи до хипервентилације (може вам се појавити блага вртоглавица услед прилива веће количине кисеоника).

Упамтите – 3 – 4 дубока удисаја и издисаја, па затим пауза од пар минута, па онда следећи круг.

Након првог круга осетићете се опуштеније. Да би вежба била још ефикаснија, можете пусти

често причамо о болестима, или неким негативним дешавањима, склони смо да процењујемо нечије понашање.

Али, хајде да покушамо да урадимо нешто другачије. Прво што можете да урадите је да увече, када се полако све смири и ви се спремате за спавање, анализирасте претходни дан и да се сетите макар две добре ствари које су вам се данас десиле. „Ловите“ те лепе тренутке вашег живота. Када нађете тај тренутак, удахните дубоко и задржите у себи неко време то искуство. Видећете како ће почети да вас обливају позитивне емоције.

Следеће што можете урадити је да када дођете кући не препричавате све лоше што се вама или другима догодило. Уместо тога размените неку добру вест, макар и неку ситницу.

Покушајте да у својој околини тражите и ширите лепе и позитивне весте. Дајте себи задатак да сваког дана приметите и пренесете даље нешто лепо и добро. Ако овако будете радили свакодневно и ви и други који су поред вас ће се осећати много боље.

3. Обратите пажњу на лепе тренутке

Општа тенденција човека је да више обраћа пажњу на неке негативне ствари него на позитивне. То је на неки начин и нормално, јер оно што је негативно ствара јачи емоционални набој. Када разговарамо са неким ми

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs