



KAIP NUSIRAMINTI?

1. Kvėpavimas.

- Įkvėpk taip, tarsi užuodei šviežių gėlių puokštę ir iškvėpk, tarsi bandytum užpūsti žvakę.
- Kvėpuok giliai ir švelniai.
- Įkvėpk, skaičiuodamas iki 5, tuomet kol suskaičiuosi vėl iki 5 orą plaučiuose palaikyk ir skaičiuodamas iki 5 švelniai jį išpūsk.
- Kartok, kol pajusi atsipalaidavimą.

2. Būdas mintims nukreipti.

Šiuos žodžius kartokite savo mintyse tol, kol pajusi atsipalaidavimą:

- Aš - drąsus (-i);
- Aš - protingas (-a);
- Aš - mylimas (-a);
- Aš - ramus (-i);
- Man viskas bus gerai.

3. Įsižeminimas.

Šis pratimas tau padės susijungti su vieta, kurioje esi.

- Įdėmiai apsidairyk kambaryje, kuriame esi.
- Išvardink visus daiktus, prasidedančius raide K, vėliau L ir M.

4. Kai pojūčių per daug.

Kartais kyla sunkumų, kai vienu metu jaučiame per daug skirtingų pojūčių, tad susitelkime į vieną - regėjimą. Apsidairyk ir išvardink:

- 5 spalvas, kurias matai aplink save;
- 4 formas, kurias matai aplink save;
- 3 švelnius dalykus, kuriuos matai aplink save;
- 2 žmones, kurias matai aplink save;
- 1 knygą, kurias matai aplink save.

Kartok viską tiek kartų, kol pajusi, jog nurimai!