

## Dziesięć zasad dobrej codzienności – cz. II

### Zasada 3

Wyciszaj się.

Trening Jacobsona – to skuteczna metoda relaksacji, dzięki której można likwidować napięcie, a w konsekwencji wyciszać swoje emocje. Ta technika pozwala także na rozpoznawanie sygnałów wysyłanych przez nasze ciało.

Przykład ćwiczenia:

Zaciśnij pięści napinając przedramiona, a następnie rozluźnij mięśnie. Dotknij palcami barków, podnieś ramiona, napinając bicepsy i ramiona - rozluźnij się.

Wzrusz ramionami, podnieś je jak najwyżej napinając barki, po czym ponownie się rozluźnij. Zmarszcz czoło, napnij czoło i okolice oczu – rozluźnij się. Zaciśnij powieki – poczuj napięcie mięśni twarzy – rozluźnij się. Odchyl głowę do tyłu, napnij kark i górną partię pleców, odpocznij.

Wygnij plecy w łuk, odsuwając się od oparcia krzesła, cofnij ramiona, napnij plecy i barki – odpocznij. Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze napinając klatkę piersiową – odpocznij.

Wciągnij brzuch, starając się jak najbardziej docisnąć go do kręgosłupa – poczuj napięcie mięśni brzucha – rozluźnij się. Napnij pośladki, tak aby się na nich lekko podnieść – przytrzymaj – odpocznij. Ściągnij uda wyprostowując nogi – napnij mięśnie – odpocznij.

Skieruj palce u nóg do góry, ku twarzy, napinając stopy i łydki – odpocznij. Teraz maksymalnie podkurcz palce u nóg - utzymaj napięcie – odpocznij.

### Masaż oddechem

Najlepiej wykonywać go na leżąco. Przyjmij pozycję i daj sobie chwilę na uspokojenie i osiągnięcie stanu relaksu. Kolejne 2-4 minuty poświęć na rozluźnienie dłoni. Następnie zacznij oddychać robiąc nieco dłuższe niż zwykle wdechy i wydechy. Przykładaj dłonie w różnych częściach ciała po to, aby lepiej koncentrować się na odbieraniu wrażeń związanych z oddechem i z tym miejscem.

#### Zasada 4

Bazuj na swoich talentach.

W tradycyjnym systemie wychowania i edukacji wpaja nam się, że powinniśmy jak najwięcej pracować nad niedoskonałościami, nad tym, co przychodzi nam z trudnością, gdyż pokonywanie przeszkód czyni nas godnymi uznania. W efekcie dostajemy instrukcję, jak nie doceniać własnego sukcesu lub umiejętności, a w zamian za to wzrasta w nas świadomość braków, doznanego niepowodzenia. A wystarczy zastanowić się nad naszymi umiejętnościami, talentami i znaleźć dla nich nowe zastosowanie. Silne strony – to kapitał, który powinien być używany we wszystkich obszarach. Talenty to nie tylko zdolności, to także wiele różnorodnych cech charakteru, o których być może nawet w ten sposób nie myślisz. Komunikatywność, empatia, strategiczne myślenie, umiejętność mediacji, wytrwałość i tym podobne cechy to talenty i warto zastanowić się, jak wykorzystywać je w życiu. Zastanawiasz się, czy je posiadasz? Na pewno. Zastanów się, w jakich sytuacjach, okolicznościach działasz najsprawniej, masz najwięcej energii, osiągasz najlepsze rezultaty i zadaj sobie pytanie, co sprawia, że jesteś w tym dobry.

Na podstawie książki „Nie odkładaj życia na później” Joanny Godeckiej opracowała Dorota Grzonka, pedagog, psychoterapeuta BSFT w trakcie szkolenia do certyfikatu, interwent kryzysowy.