JAK ZNALEŹĆ CZAS DLA SIEBIE

Sytuacja, przed którą zostaliśmy postawieni może wywoływać w nas naprzemienne odczucia. Możemy się cieszyć z danego nam czasu na bycie razem. Niestety może się to przeplatać z odczuwaniem zmęczenia, lęku, przygnębienia.

Już wcześniej wspominałam o tym, ile ról musimy pełnić w czasie, kiedy jesteśmy zmuszeni pozostać w domu. Musimy być rodzicami, pracownikami, nauczycielami, lekarzami.

Jak znaleźć na to wszystko siłę?

Skutki napięć i trudności emocjonalnych mogą wyrażać się w dolegliwościach somatycznych lub psychicznych (bóle głowy, pleców, brak lub nadmierny apetyt, ciągłe zmęczenie, trudności ze snem, drażliwość itp.).

Sposobem na nasze niekoniecznie pozytywne stany może okazać się relaksacja. Chwila dla siebie, stan spokoju, rozluźnienia.

Nie zawsze relaksacja nas przekonuje i na początku rzadko wychodzi. Sama bardzo długo podchodziłam do niej sceptycznie i z wielką niechęcią. Nie bardzo umiałam, nie bardzo wierzyłam.

Z czasem zauważyłam, że duże znaczenie ma technika relaksacji oraz nasze nastawienie.

Jeśli chcemy w biegu położyć się na kilka minut, posłuchać muzyki i czyichś wypowiedzi i wejść w trans, to może nie zadziałać. Bardzo ważne jest zrozumienie, że nikt nas nie zmusza. Mamy po prostu pozwolić sobie na czas dla siebie.

Jeśli pierwszy raz nie poczujemy, że udało nam się oderwać od myśli dnia codziennego i poczuć totalnego wyzwolenia, nic nie szkodzi. Może to nie ten dzień, nie ten moment.

Pomyślmy wtedy, że nie był to czas stracony. Przynajmniej poleżeliśmy i odpoczęliśmy. Nawet jeśli nie poczuliśmy całkowitego relaksu. Zaufajmy naszemu ciału i temu, czego ono akurat teraz potrzebuje.

Są różne techniki relaksacyjne. Wiele z nich wymaga od nas dobrej znajomości własnego ciała i pełnej kontroli nad nim. Trudno nam rozluźnić ciało, czy wyobrazić sobie jakie staje się ono ciężkie lub lekkie.

Dla osób, które chciałyby spróbować, dobrze rozumiane i odczuwane wydają się techniki oparte na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni.

Na opisanych zasadach opiera się technika relaksacji Jacobsona. Mnie przekonała ta metoda i zachęcam do niej.

Ważne jest abyśmy znaleźli chwilę, którą możemy poświęcić sobie. Nie zaczynajmy relaksacji, kiedy czekamy na telefon, mamy garnek na piecu lub dziecko na huśtawce.
Warto spróbować nawet kiedy jesteśmy bardzo zmęczeni. A może wtedy tym bardziej wtedy.

Pamiętajmy! Nic na siłę. Jeśli nie poczujemy totalnej satysfakcji, to cieszmy się tym, że poświęciliśmy kilka dla siebie. Że mieliśmy czas, żeby poleżeć. A jeśli zdarzy nam się zasnąć… to podobno najlepszy dowód na to, że udało nam się zrelaksować.

Poniżej znajdą Państwo link do wspaniałego filmu, w którym przez relaksację prowadzi Pani Małgorzata Mostowska, instruktorka jogi i pasjonatka zdrowego trybu życia.

(link umieszczono za zgodą autorki filmu)

https://m.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0