

## RELAKSACJA - INSTRUKCJA OBSŁUGI CZYLI JAK SIĘ RELAKSOWAĆ, ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ!?

### Relaks, relaksacja, techniki relaksacyjne, regeneracja...

Zewsząd dochodzą Cię słuchy o ich zbawiennym wpływie na ciało i umysł. Ktoś powiedział, że pomogą na bezsenność. Ktoś napisał, że sprzyjają koncentracji. Ktoś inny przekonywał, że są niezbędne do zwiększenia efektywności.

**Robisz więc krótki rachunek sumienia** – wakacji dawno nie było, ze spaniem nie najlepiej, bo masz tyle na głowie, że na nocny wypoczynek nie zostaje Ci wiele czasu, szef ciągle wymaga nowych pomysłów i inicjatyw, a Tobie coraz trudniej się skupić, więc postanawiasz zrelaksować się za wszystkie czasy! I nadrobić ten ogromny deficyt, który rozmiarami powoli zaczyna przypominać czarną dziurę.

W poniedziałek biegniesz więc na jogę, bo jakoś dobrze trzeba rozpocząć ten tydzień. We wtorek postanawiasz iść na koncert gongów i mis tybetańskich. Ich wibracje nawet komponują się z nieustająco wibrującym telefonem w Twojej kieszeni, ale koncert mógłby się już skończyć, bo musisz odebrać ten piekielny telefon... W środę przyszedł czas na ćwiczenia oddechowe (tylko gdzie jest ta przepona, do licha?!). W czwartek ściągasz playlistę z Mozartem, choć muzyka klasyczna nigdy nie należała do Twoich ulubionych. Ale najlepsze zostawiasz sobie na koniec – w piątek przyszedł czas na medytację. W końcu trzeba się porządnie wyciszyć po całym trudnym tygodniu. Próbujesz więc przez godzinę wysiedzieć w idealnie wyprostowanej pozycji (tak to wygląda na filmach przecież). I nie, ta mucha która lata po pokoju wcale nie doprowadza Cię do szału, a zapach kadzidełek jakby się trochę bardziej postarać, to nawet przyjemny jest. Aż w końcu po tygodniu na głębokiej wodzie relaksacji na samą myśl o relaksie dostajesz gęsiej skórki i myślisz sobie z pełnym przekonaniem „NIGDY WIĘCEJ”.

Ok, przedstawiona powyżej wizja jest może nieco naciągania i dość zabawna, ale przyznasz, że w każdej takiej historii jest ziarnko prawdy? 😊

Tak czy inaczej, jeśli medytacja nie jest Twoją ulubioną formą spędzania wolnego czasu, a słowo relaksacja wywołuje u Ciebie skojarzenia z marnowaniem czasu na jakieś dziwne rytuały, to koniecznie przeczytaj ten artykuł – **dowiesz się, jak się relaksować, żeby nie zwariować.**



### **Poznaj 9 sposobów, jak zrelaksować się w zaledwie 5 minut!**

Stres, nerwy, niepokój... To wszystko bardzo negatywnie wpływa na nasze zdrowie. Właśnie dlatego potrzebna jest nam wiedza, jak skutecznie **zrelaksować się**, do tego najlepiej w jak najkrótszym czasie. Rzadko kiedy mamy bowiem go tyle, aby udać się na profesjonalną sesję masażu czy zajęcia z jogi. Potrzebne Ci natychmiastowe rozwiązanie?

#### **Jak zrelaksować się w 5 minut?**

##### **SPACERUJ**

Spaceruj w przyjemnym miejscu, nawet dość krótki, szybko pozwoli Ci się wyciszyć i **nabrać dystansu**. Jeśli stres dopada Cię w pracy, wyjdź z biura w porze lunchu i pójdz na spacer.

Już po 5 minutach zapomnisz o problemach, zachwycisz się otaczającym światem i uzyskasz nowe spojrzenie na sprawy, którymi musisz się zająć po powrocie do pracy.



### **ODDYCHAJ**

Pewnie właśnie pomyślałaś: „przecież oddycham przez cały czas”. Jednak w tym wypadku mowa o świadomych ćwiczeniach oddechowych

*Przede wszystkim musisz skupić się na powietrzu wpadającym do Twoich płuc, zapominając przez chwilę, że to zwykły mechaniczny i fizjologiczny proces.*

**Pomyśl o oddechu jak sposobie na uzyskanie witalnej siły**, która ożywi Twoje ciało, zredukuje stres i dostarczy tlen do każdej komórki.

- Aby zrelaksować się, oddychaj głęboko, najlepiej przez nos.
- Zamknij oczy i przyjmij wygodną pozycję. Możesz siedzieć, stać, a nawet leżeć.

Ciekawym ćwiczeniem może być oddychanie raz jedną, a raz drugą dziurką. Jest to naprawdę świetny sposób, żeby zrelaksować się bez wychodzenia z pracy.



### **UCIEKNIJ W ŚWIAT WYOBRAŹNI**

**Dobłą metodą, aby zrelaksować się w krótkim czasie jest wyobraźnia.**

Wystarczy oderwać się od przytłaczających nas obowiązków i przez moment pomarzyć, na przykład o wakacjach na Karaibach i drinkach z pałmką.

**Myśl intensywnie o cichym i spokojnym miejscu, takim jak las, i wyobraź sobie siebie pośród drzew i kwiatów.** Wyobrażaj sobie także swoją idealną przyszłość. Jednak zwracaj uwagę, czy tego typu marzenia nie przynoszą odwrotnego efektu od zamierzonego i czy przypadkiem nie wywołuje to u Ciebie frustracji czy podenerwowania.

**Poświęć kilka minut na przyjemne myśli,** które pomogą Ci zrelaksować się i nabrać dystansu do codziennych spraw.



### **PRZEKAŚ COŚ**

**Pusty żołądek nie jest Twoim sprzymierzeńcem w walce ze stresem.**

Wybierając zdrową przekąskę nie tylko zaspokoisz głód, ale też poczujesz się spokojniejszy i bardziej zadowolony z życia. Istnieje bowiem silny związek pomiędzy tym, co dzieje się w Twoim brzuchu, a co odczuwa Twój mózg.

**Nie jedz zbyt szybko i delektuj się każdym kęsem.** Wybierz jabłko, batonik z musli albo kawałek gorzkiej czekolady, **unikaj za to tłustych i słodkich potraw, które mogłyby przynieść odwrotny efekt.**



### **ZAJMIJ SIĘ OGRÓDKIEM**

Zajęcia na świeżym powietrzu, na przykład ogrodnictwo, jest świetnym rozwiązaniem dla zestresowanych osób. Przebywanie na zewnątrz pozwoli Ci odetchnąć pełną piersią, a zajmując się roślinami oczyścisz swój umysł z negatywnych czy natrętnych myśli.

Nieważne czy masz tylko jedną doniczkę, grządkę czy cały ogród... **Wystarczy kilka minut podlewania, pielienia czy wręcz rozmowy z roślinami, aby unormować ciśnienie krwi, zrelaksować się i poczuć się lepiej.**



### **ODEJDŹ OD KOMPUTERA**

Większość z nas niemal nie rozstaje się ze swoim komputerem, zapominając, że **zbyt długie przebywanie przed monitorem również podnosi poziom stresu.**

Prowadzi to do dalszych konsekwencji takich jak problemy z zasypianiem, bezsenność, depresja, koszmary senne, bóle głowy, bóle mięśni czy zaburzenia widzenia.

**Aby zneutralizować ten negatywny wpływ komputera na nasze zdrowie, staraj się robić 5-minutowe przerwy na każde 2 godziny pracy.** Z kolei w domu staraj się unikać siedzenia przed komputerem czy telewizorem, zwłaszcza wieczorem, bezpośrednio przed pójściem spać.

***Upewnij się, że w Twojej sypialni nie ma tego typu urządzeń, a na pewno zobaczysz poprawę jakości Twojego snu.***



### **ZBLIŹ SIĘ DO NATURY**

Odrobina słońca, spacer po trawie albo plaży, wążchanie kwiatków: to wszystko bardzo skuteczne sposoby, aby zrelaksować się i **nawiązać bliższy kontakt z naturą.** Zmniejsza to poziom stresu, ogranicza objawy depresji i stany lękowe.

Jeśli mieszkasz w mieście, **wystarczy spacer po parku lub rośliny, którymi możesz udekorować swoje miejsce pracy czy mieszkanie.**



### **ZAFUNDUJ SOBIE MASAŻ**

Nie martw się, nie musi być to godzinny masaż u specjalisty, choć od czasu do czasu i taki nie zaszkodzi. Gdy czujesz, że właśnie nadszedł moment, w którym jesteś na skraju wyczerpania, możesz samodzielnie **wykonać masaż, który uwolni Cię od stresu.**

**Uciskaj miejsce pomiędzy palcem wskazującym, a środkowym, aby pozbyć się napięcia.** Możesz także rozmasować powierzchnię poniżej kciuka, co pomoże Ci zrelaksować się i rozluźnić ramiona i szyję. Z kolei na **ból głowy najlepszy będzie masaż skroni, nie zapomnij tylko, żeby zamknąć oczy.**





### **POSŁUCHAJ MUZYKI**

Muzyka ma niesamowity wpływ na nasze samopoczucie, oczywiście w zależności od gatunku. Na zneutralizowanie stresu polecamy przede wszystkim muzykę instrumentalną, klasyczną czy orientalną.

*Są to rodzaje muzyki, które pomogą Ci się wyciszyć i które możesz stosować także na problemy z zasypianiem.*

Oczywiście dobrym rozwiązaniem jest także **sluchanie ulubionych piosenek**. Unikaj tych zbyt wolnych i smutnych, gdyż zamiast cię uspokoić, mogą dodatkowo Cię przygnębić. Nie słuchaj muzyki zbyt głośno, niezależnie czy wybierasz słuchawki czy nie.

### **PODSUMOWUJĄC**

nie każda forma relaksu wiąże się z koniecznością stosowania technik relaksacyjnych. Na co dzień zapewne wykorzystujecie , a przynajmniej taką mam nadzieję, niektóre z wyżej wymienionych czynności, dzięki którym możecie na chwilę

oderwać myśli od problemów dnia codziennego, zregenerować siły i sprawić sobie przyjemność.

Do tego dorzucimy jeszcze : czytanie książek, gry planszowe, spotkania z przyjaciółmi, malowanie i rysowanie, taniec, ćwiczenia, filmy itp. – co kto lubi. To bardzo ważne, żeby mieć dla siebie w kalendarzu zarezerwowany czas na takie aktywności.

**DOBREGO DNIA I NIECH MOC RELAKSACJI BĘDZIE Z WAMI !!!**



#### **CIEKAWOSTKI:**

[Stres, niepokój i lęk? Oto 14 trików, aby je ujarzmić - Krok do Zdrowia](#)

[Ćwiczenia oddechowe, które pomogą Ci się zrelaksować - Piękno umysłu \(pieknoumyslu.com\)](#)

[Dystans - znajdź nowe perspektywy - Piękno umysłu \(pieknoumyslu.com\)](#)

[Jabłko - jedno dziennie dla zdrowia! - Krok do Zdrowia](#)

[Bezsenność - 3 najlepsze naturalne leki - Krok do Zdrowia](#)

[Muzyka - jaki wpływ ma na nasz nastrój? - Krok do Zdrowia](#)

