

SPOKÓJ DUCHA

1. BUDOWANIE SPOKOJU DUCHA – TESTOWANIE SPOSOBÓW

Poniżej znajdziesz listę różnych metod, które możesz wypróbować w celu osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Zaznacz każdą metodę, którą przetestujesz, i zanotuj swoje odczucia oraz obserwacje. Nie wszystkie techniki działają tak samo na każdego, dlatego ważne jest, abyś znalazł/a te, które najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom.

- Znajdź i wypróbuj co najmniej dwa różne sposoby relaksu, które możesz wykonać codziennie (np. czytanie książki, krótka drzemka, hobby artystyczne).
- Spróbuj medytacji prowadzonej za pomocą aplikacji lub obejrzyj online poradnik medytacyjny i poświęć na nią 20 minut.
- Podczas jedzenia wyłącz wszystkie urządzenia elektroniczne (nie oglądaj t trakcie filmu, nie korzystaj z telefonu) i skup się wyłącznie na smakach i doznaniach związanych z posiłkiem.
- Przez tydzień codziennie spędź 5 minut na zapisywaniu swoich myśli i uczuć w dzienniku.
- Wybierz się na co najmniej 30-minutowy spacer do parku lub lasu, staraj się być świadomy/a otaczających Cię dźwięków, zapachów i widoków.
- Wykonaj lekki trening, jogę lub ćwiczenia rozciągające. Możesz skorzystać z filmów online, lub wybrać się na pobliską siłownię/do klubu fitness.
- Znajdź czas na zabawę lub spacer z domowym zwierzęciem, lub jeśli go nie masz, odwiedź schronisko lub inne miejsce, gdzie możesz z nimi przebywać.
- Wykonaj jakąś formę działalności artystycznej – malowanie, rysowanie, tworzenie muzyki, lub rękodzieło.
- Poświęć czas na naukę czegoś nowego, co Cię interesuje – może to być krótki kurs online lub nowa książka.
- Zapisz się na krótką akcję wolontariacką lub wykonaj dobry uczynek dla sąsiada, lub znajomego.

Przykłady są bardzo uniwersalne, możesz je doprecyzować pod swoje potrzeby. Po wypróbowaniu różnych form zapisz swoje przemyślenia i pomyśl nad rzeczami, które chcesz wdrożyć w swoją codzienność.