

SPROSTITIVNE DEJAVNOSTI

Namigi za vsak dan



Pripravila: Azira Kozjek

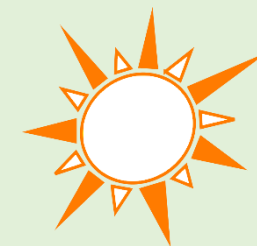


GIBANJE



Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Vsem nam je znan blagodejni občutek gibanja. Priporočam, da pred ali po učenju poskrbiš za telesno dejavnost. Izberi dejavnost, ki ti prinaša veselje. Nekaj predlogov:

- ZA MIZO: GIBANJE, KROŽENJE Z RAMENI, OTRESANJE DLANI, STISKANJE DLANI, RAZTEGOVANJE
- VZPENJANJE IN SPUŠČANJE PO STOPNICAH (5-10 MIN)
- GIBALNE VAJE (POSKOKI, POČEPI, SKLECE, ..NOVE IDEJE POGLEJ NA INTERNETU)
- HOJA (VSAJ 5-10 MIN HOJE)
- TEK
- ČE ŽIVIŠ V HIŠI LAHKO POMAGAŠ STARŠEM PRI VRTNIH OPRAVILIH
- Več na: <https://www.youtube.com/watch?v=VLJM8Z78Sol>



POZITIVNO RAZMIŠLJANJE

Optimizem je pomembno varovalo duševnega in telesnega zdravja. Priporočam, da: Ko se zaveš, da razmišljaš o negativnih straneh življenja, vzemi papir in napiši vse, zaradi česar si ponosen-a ali srečen-a.

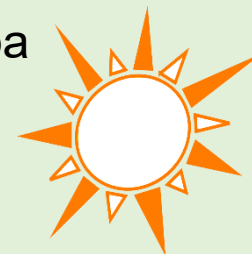
Če ne moreš odmisлити negativnih strani življenja, napiši na list tisto, kar te moti ali vznemirja. Obkroži vse, kar bi lahko spremenil-a in pomisli kako. Napiši pozitivne in negativne stvari o tem. Namreč, ko se dvigneš nad problem in nanj pogledaš s širše perspektive, lažje najdeš odgovor.

Pomisli na problem, situacijo, ki si jo že rešil, podoživljaj te občutke, priklici si sliko, obudi ta dober spomin.

Osredotoči se na dobre stvari, ki jih imaš, bodi hvaležen pa čeprav je to samo topla postelja, hrana v hladilniku, streha nad glavo, ...zapiši si vsak dan vsaj 5 stvari.

Napiši pismo človeku ali organizaciji, ki ti povzroča napetost. V njem izrazi svoje občutke, potem pa raztrgaj in vrzi stran (napiši pismo).

Moč pozitivnih misli: <https://www.sviz.si/moc-pozitivnih-misli/>



NASMEH IN SMEH

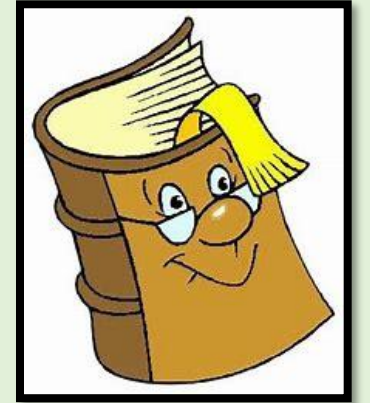


- Nadeni si nasmeh: poglej se v ogledalo, nasmehni se in si vošči »dobro jutro«, potem boš to lažje rekel drugim.
- Pripoveduj vice, šale ... Pri pogovoru uporablaj humor.
- Če veš iz kakšnih sestavin je »sonce«, si ga lahko pripraviš sam, tako kot vsakdanji obed. In kašen je recept:

„Vzemi veliko mero dobrote, dodaj dobršen curek potrpljenja, potrpljenja s seboj in drugimi. Tudi na ščepec humorja ne pozabi, da boš lažje prebavil neuspehe in primešaj še primerno količino veselja do dela, čez vse pa prelij še širok nasmeh, pa ti bo vsak dan sijalo sonce.“



PISANJE



- Dnevnik bogastva - dobrih stvari: osredotoči se na dobre stvari, ki jih imaš, bodi hvaležen pa čeprav je to samo topla postelja, hrana v hladilniku, streha nad glavo ... Namig: zapiši si vsak dan vsaj 5 stvari.
- Napiši zgodbo ali pesem. Beri pozitivne zgodbe. Izpiši si misli, ki so ti všeč.
- Napiši pismo človeku, ki ti povzroča napetost. V njem izrazi svoje občutke, potem pa raztrgaj in vrzi stran (napiši pismo).



USTVARJANJE: risanje, barvanje, modeliranje, ročna dela

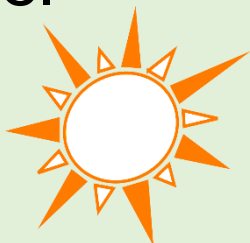
- čečkanje, risanje svojih občutkov je zelo sproščujoče
- barvanje : pobarvaj kot si včasih pobarvanke, barvaj mandale ...
- ročna dela (prišij gumb - ali ga znaš, imaš morda luknjo na nogavicah, morda se naučiš šivanja, kvačkanja – če ima kdo pomisleke, a jaz kot moški naj kvačkam in pletem: zgodovina nas uči, da so bili prvi v tem ravno moški
- modeliranje in izdelava maket avtomobilov, letal, ladij (namig: je morda kje sestavljanke, ki je že vsa zaprašena?)
- urejanje albumov slik
- družabne igre (igraj se ...)



NAMIGI ...



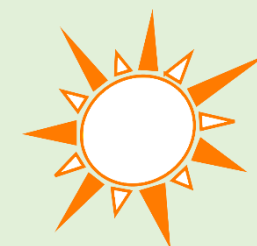
- pogovor s prijateljem ali sorodnikom (po pogovoru smo manj napeti)
- kričanje (zelo sprošča napetost, vzemi vzglavnik in kriči v vzglavnik ...)
- mirovanje (sedenje v tišini 5- 15 min zmanjša napetost)
- poslušanje glasbe, ples (pleši ob glasbi, ki ti je všeč)
- branje knjig, gledanje TV: zabavne oddaje, komedije...
- masiranje sebe (Spusti glavo, da se brada dotika prsi. Vrat je raztegnjen in napet. S krožnimi gibi zmasiraj vrat od lobanje do ramen. S krožnimi gibi zmasiraj ušesi in senci. Položi dlani nad ušesi na glavo in jo zmasiraj s krožnimi gibi. še 1x zmasiraj zadnji del vratu in ramena).



PREDSTAVLJANJE NEKAJ SPROŠČUJOČEGA



- Spomni se prijetnega dogodka iz preteklosti (čim več podrobnosti: če lahko vključi barve, glasove, čustva-občutke).
- Predstavljaljaj si pred seboj z velikimi črkami napisano besedo »SPROSTITEV«. Osredotoči se nanjo.
- Spomni se na svojo najljubšo barvo. Predstavljaljaj si, da se z njo obarvajo oblaki na modrem nebu. Pri tem globoko dihaj (vsaj 10 min).



VAJA DIHANJA



- Zbistrite um. Vzemi si vsak dan 15 min za sedenje z zaprtimi očmi in vadite sproščeno dihanje. Počasi vdihnete in pri tem štejete do šest, potem počasi izdihnete in pri tem štejete do šest. Smisel te vaje je enakomerno uravnavati vdih in izdih.
- Zaprite oči in prisluhnite svojemu dihanju.
- Ko vdihnete (šteješ od 1-6), skušajte začutiti gibanje telesa navzgor, ko izdihnete navzdol (šteješ od 1-6).
- Eno roko položite na trebuh nad popkom. Pri vsakem vdihu se mora to mesto dvigniti in z vsakim izdihom izprazniti.
- Sledi masaža sebe (glej 6 drsnico).



USTVARJALNA VIZUALIZACIJA

- Zapri oči, globoko vdihni in se sprosti. Predstavljaš si, da stojiš ob vznožju čudovite gore. Na modrem nebu je nekaj oblačkov. Sonce sije, slišiš petje. V daljavi slišiš potoček. Globok vdih in izdih.
- Počutiš se lahko in sproščeno, plavaš kot balon. Počasi se dvigaš proti nebu; čim višje si, tem bolj si sproščen. Globok vdih in izdih.
- Plavaš. Dvigaš se više in više, mimo dreves, priplul si do vrha gore. Oblivajo te sončni žarki. Prijetno se počutiš, dvigaš se više in više. Vedno bolj si sproščen. Globok vdih in izdih.
- Zrak je mehak in prijeten, dvigaš se vedno više nad oblake. Pod seboj vidiš Zemljo. Tvoje telo je lahko; roke noge so lahke. Ramena so lahka, dvigaš se više in si zelo sproščen. Globok vdih in izdih.
- Počasi se spuščáš. Plavaš skozi oblake. Zelo si sproščen. Zagledáš goro. Še naprej se spuščáš, tvoje telo in duh sta sproščena. Vidiš drevesa in travo. Počasi pristaneš na Zemlji. Slišiš žuborenje potočka in ptičji ščebet. Popolnoma si sproščen. Globok vdih in izdih.
- Ob izvedbi masaže, vaje dihanja ali ustvarjalne vizualizacije si lahko zavrtiš glasbo, <https://www.youtube.com/watch?v=zgQyhRS4tH4>

