

STRES? PRZEJMIJ NAD NIM KONTROLĘ!

WYBIERZ SPOSÓB, KTÓRY PASUJE DO CIEBIE

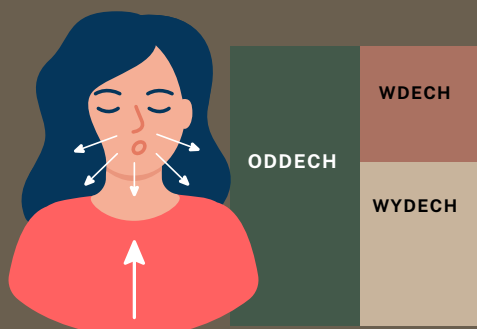
MINDFULNESS CZYLI UWAŻNOŚĆ



ŚWIADOME SKUPIENIE UWAGI NA ODCZUCIACH DOZNAWANYCH TU I TERAZ BEZ ANALIZOWANIA I OCENY

- ZAUWAŻANIE MYŚLI, EMOCJI, DOZNAŃ
- ZWRACANIE UWAGI NA OTOCZENIE (UWAŻNE JEDZENIE, UWAŻNOŚĆ W RUCHU)
- MEDYTACJA MINDFULNESS

TECHNIKI ODDECHOWE



- KONCENTRACJA NA ODDECHU (WDECH I WYDECH NOSEM)
- ODDYCHANIE PRZEPONĄ
- ĆWICZENIA SPOKOJNEGO ODDECHU
- ŚWIADOMY ODDECH PODCZAS ĆWICZEŃ RUCHOWYCH

RELAKSACJA



- RELAKSACJA PROGRESYWNA JACOBSONA
- TRENING AUTOGENNY SCHULTZA
- MASAŻ, AUTOMASAŻ

WSPARCIE SPOŁECZNE



- ROZMOWA Z PRZYJACIELEM
- ROZMOWA Z CZŁONKIEM RODZINY
- SPĘDZANIE CZASU ZE ZWIERZĘCIEM

SAMOŚWIADOMOŚĆ



- OKREŚLENIE SWOICH POTRZEB I WARTOŚCI
- ŚWIADOMOŚĆ SWOICH NAWYKOWYCH ZACHOWAŃ

NIE ZAPOMINAJ O PODSTAWACH!

DIETA



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



SEN

