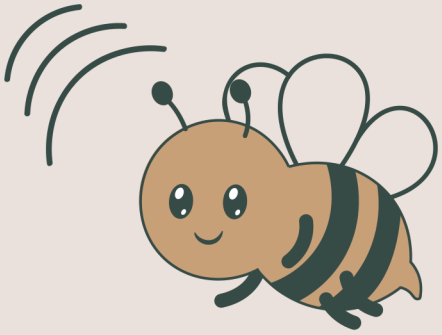
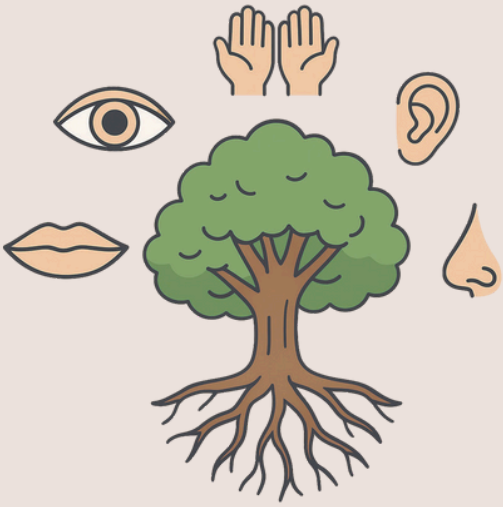
włącz_
POPOJUTRZE

REGENERUJĘ SIĘ!













Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE

włącz_
POPOJUTRZE

REGENERUJĘ SIĘ!

ODDYCHANIE

Wdech nosem na 4 sekundy,
zatrzymanie na 7 sekund,
wydech ustami na 8 sekund.
Powtórzenie 3-4 razy,
by uspokoić system nerwowy.

NUCENIE PSZCZOŁY

Nucenie dźwięku "Mmm..."
z zamkniętymi ustami, jednocześnie
zamykając uszy palcami. Wibracja
w głowie stymuluje nerw błędny
i wycisza umysł.

ZIMNY RESET

Szybkie schłodzenie twarzy zimną
wodą, potrzymanie kostek lodu
w dłoniach lub przyłożenie
zimnego okładu do karku. Służy
do natychmiastowego
obniżenia pobudzenia.

UZIEMIENIE

Świadome i celowe skupienie się
na teraźniejszości poprzez
zauważenie 5 rzeczy, które się
widzi, 4, które się czuje dotykiem,
3, które się słyszy, 2, które się
wącha, i 1, którą się smakuje.

RUCH

Sekwencja napinania i rozluźniania
grup mięśni (np. zaciskanie pięści,
napinanie barków), by świadomie
uwolnić fizyczne napięcie z ciała.

BEZPIECZNE MIEJSCE

Zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie
miejsca, które jest całkowicie
bezpieczne, spokojne i kojące,
by mentalnie oddzielić się od stresora.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE