

Vă simțiți copleșiți?

Încercați acest exercițiu rapid de grounding

Un exercițiu de grounding este o modalitate prin care puteți reveni în momentul prezent.

Acesta poate fi folosit oricând și oriunde și nimeni nu trebuie să știe că îl folosiți.

Nu vă faceți griji cu privire la încercarea de a „face exercițiul corect”. Concentrați-vă pe utilizarea acestor idei în modurile care vă sunt cele mai utile. Nu vă enervați pe propria persoană dacă durează puțin mai mult pentru ca exercițiile să „funcționeze” - este un lucru normal

Amintiți-vă că este în regulă să plângeți, să vă simțiți copleșiți, să simțiți furie, să simțiți durere profundă. Aceste emoții nu sunt plăcute, mai ales atunci când le resimțiți des. Însă ele fac parte din experiența umană. Încercați să nu vă simțiți frustrați față de propria persoană pentru că vă simțiți așa, pentru că ceea ce simțiți este întemeiat.

Tehnică de respirație

Inspirați de 5 ori, imaginați-vă că inspirați mirosul de flori proaspete.
Expirați de 5 ori, imaginați-vă că umflați un balon.

Așezați ambele picioare pe podea. Mișcați degetele de la picioare.
Încovoiați și desfaceți degetele de la picioare de mai multe ori.
Acordați-vă un moment pentru a observa senzațiile din picioare.

Bateți cu picioarele în pământ de mai multe ori. Fiți atenți la senzațiile din picioare și tălpi în timp ce luați contact cu solul.

Concentrați-vă pe ceea ce simte corpul dumneavoastră: Vă simțiți părul pe umeri sau pe frunte? Ochelarii pe urechi sau pe nas? Greutatea cămășii pe umeri? Sunteți descălțați sau încălțați? Cum se simte podeaua sub picioarele dumneavoastră?

Strângeți mâinile în pumni, apoi eliberați tensiunea. I Repetați de 10 ori.

Presăți palmele una de alta. Apăsăți mai tare și mențineți această poziție timp de 15 secunde. Fiți atenți la senzația de tensiune din mâini și brațe.

Frecați-vă palmele una de alta în mod energic. Ridicați-le la nivelul feței. Simțiți căldura pe care sunteți capabili să o creați în interiorul vostru. Absorbiți acea căldură ca pe o hrană spirituală.

Întindeți mâinile deasupra capului ca și cum ați încerca să atingeți cerul. Întindeți-vă astfel timp de 5 secunde.

Lăsați brațele în jos și relaxați-le de o parte și de cealaltă a corpului.