

Máte pocit, že ste preťažený?

Vyskúšajte toto rýchle uzemňovacie
cvičenie

Uzemňovacie cvičenie je spôsob, ako sa môžete
vrátiť do prítomného okamihu.

Môžete ho použiť kedykoľvek a kdekoľvek a nikto
nemusí vedieť, že ho používate.

Netrápte sa tým, že sa budete snažiť, aby to bolo
správne. Zamerajte sa na používanie týchto
myšlienok spôsobom, ktorý je pre vás
najprospešnejší. Nehnevajte sa na seba, ak chvíľu
trvá, kým začnú fungovať - to je normálne.



STOP

STOP Stop! V prvom momente, keď si všimnete, že ste rozrušený, nehýbte ani prstom. Vaše emócie sa vás môžu snažiť prinútiť konať. Jednoducho sa zastavte!

UROBTE KROK DOPREDU Odstúpte od situácie, ktorá vás rozrušuje.

POZORUJTE Pozorujte to, čo sa deje. Na čo reagujete? Čo cítite?

POSTUPUJTE ROZUMNE Čo chcete robiť ďalej? Aký chcete mať výsledok? Je to najlepší spôsob, ako dosiahnuť tento výsledok?

Pamätajte, že je v poriadku plakať, cítiť sa zdrvený, cítiť hnev a hlbokú bolesť. Tieto emócie nie sú príjemné, najmä ak ich zažívate často. Sú však súčasťou ľudského bytia. Nesnažte sa byť sami so sebou nespokojný, pretože to, čo cítite, je správne.