

Ένα απλό βήμα για να ηρεμήσετε τα συναισθήματά σας

Περιγράψτε πώς αισθάνεστε

Παρατηρήστε τις σωματικές αισθήσεις που νιώθετε και προσπαθήστε να ονομάσετε τα συναισθήματα που βγαίνουν στην επιφάνεια. **Να είστε καλοί με τον εαυτό σας** – δεν κρίνετε αυτά τα συναισθήματα ως «καλά» ή «κακά», απλώς αναγνωρίζετε ότι είναι εκεί, ώστε να μπορείτε να κάνετε κάτι που θα τα βοηθήσει να υποχωρήσουν.



thiswayup.org.au



Ένα απλό βήμα για να ηρεμήσετε τα συναισθήματά σας

Πάρτε μερικές «κοιλιακές» αναπνοές

Τοποθετήστε το ένα σας χέρι πάνω στο στομάχι σας και πάρτε λίγες αργές αναπνοές έτσι ώστε να ανασηκώνεται και να πέφτει η κοιλιά σας αντί το πάνω μέρος του στήθους σας.

Εισπνέετε μετρώντας αργά μέχρι το 3, κρατάτε την αναπνοή σας για ένα δευτερόλεπτο, και εκπνέετε αργά και πλήρως, αφήνοντας τους ώμους σας να μαλακώσουν και να πέσουν για να ανακουφίσετε την ένταση.

thiswayup.org.au



Ένα απλό βήμα για να ηρεμήσετε τα συναισθήματά σας

Ελέγξτε τις σκέψεις σας

Ρωτήστε τον εαυτό σας, "Είναι ο τρόπος με τον οποίο σκέφτομαι τώρα που με κάνει να νιώθω χειρότερα από ό,τι χρειάζεται;"

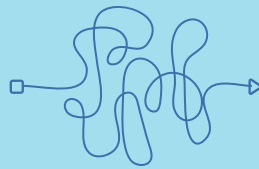
Χρησιμοποιήστε τα παρακάτω βήματα για να σας βοηθήσουν να θέσετε σε νέο πλαίσιο οποιεσδήποτε σκέψεις που δεν βοηθούν:



Βήμα 1

Περιγράψτε τι συμβαίνει:

Τι νιώθω; Τι σκέφτομαι, τι εικόνες βλέπω τώρα ή προβλέπω για το μέλλον;



Βήμα 2

Εξετάστε τις σκέψεις σας:

Ο τρόπος με τον οποίο βλέπω την κατάσταση με κάνει να νιώθω χειρότερα από ό,τι χρειάζεται;



Βήμα 3

Αμφισβητήστε τις σκέψεις σας:

Είναι αλήθεια αυτό που σκέφτομαι; Βοηθάει; Είναι καλοκάγαθη σκέψη;



Βήμα 4

Επεκτείνετε τις σκέψεις σας:

Υπάρχει άλλος τρόπος για να δω αυτήν την κατάσταση που θα με έκανε να νιώσω καλύτερα;



Βήμα 5

Επιλέξτε τον τρόπο με τον οποίο αποκρίνεστε:

Τι μπορώ να κάνω εδώ που θα με βοηθήσει να πάω μπροστά;

thiswayup.org.au



Ένα απλό βήμα για να ηρεμήσετε τα συναισθήματά σας

Αντισταθείτε στο ένστικτο να αντιδράσετε

Τα έντονα συναισθήματα μπορούν να σας κάνουν να νιώθετε ότι θέλετε να κάνετε κάτι για το οποίο ίσως μετανιώσετε αργότερα.

Ευτυχώς τα συναισθήματά μας δεν καθορίζουν τις ενέργειές μας και η επιθυμία να αντιδράσετε θα περάσει αν μάθετε να αντεπεξέρχεστε στα σκαμπανεβάσματα των συναισθημάτων σας χωρίς να σας καταβάλλουν. Χρησιμοποιήστε τις «κοιλιακές» αναπνοές για να σας βοηθήσουν να μάθετε να ξεπερνάτε αυτά τα σκαμπανεβάσματα!



thiswayup.org.au

Ένα απλό βήμα για να ηρεμήσετε τα συναισθήματά σας

Αφήστε τα συναισθήματά σας να περάσουν

Όσο λιγότερο αντιστέκεστε, αποφεύγετε ή πολεμάτε ένα δυσάρεστο συναίσθημα, τόσο πιο γρήγορα θα περάσει! Εξασκηθείτε στο να επιτρέπετε στα συναισθήματά σας να έρχονται και να παρέρχονται χωρίς να ασχολείστε με αυτά, υπενθυμίζοντας στον εαυτό σας ότι **όλα τα έντονα συναισθήματα τελικά περνούν**.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις «κοιλιακές αναπνοές» για να αφήσετε ένα συναίσθημα να περάσει από πάνω σας χωρίς να αντιδράσετε σε αυτό, ή βρείτε έναν καλοσυνάτο και ήπιο τρόπο να μιλήσετε στον εαυτό σας για ό,τι αισθάνεστε.

Π.χ. όταν προσέξετε ένα συναίσθημα να έρχεται, πείτε στον εαυτό σας:

«Γεια σου ____ παλιόφιλε. Σε ευχαριστώ που πέρασες να με δεις - το ξέρω ότι είσαι εδώ για κάποιον λόγο, άρα μπορείς να μείνεις για λίγο, αλλά αν δεν σε πειράζει, εγώ θα σ' αφήσω».

Θα χρειαστεί λίγη εξάσκηση, αλλά μόλις ανακαλύψετε έναν τρόπο υποχώρησης από τα συναισθήματά σας που σας φαίνεται φυσικός, το εγχείρημα θα γίνει ευκολότερο!

thiswayup.org.au