

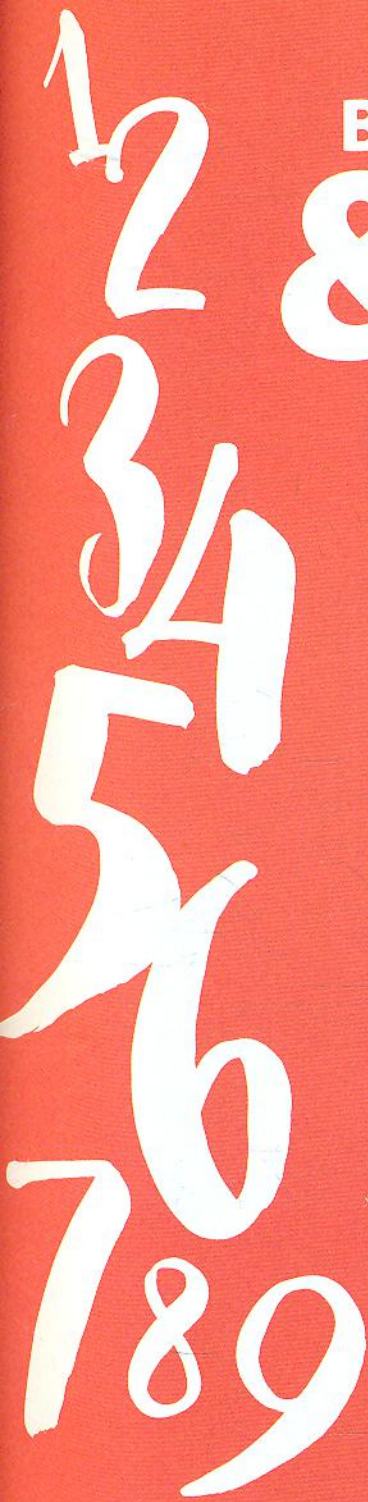


Технології зберігання СПОКОЮ

Ви зробили хороший старт у своїх пошуках спокою, просто вирішивши прочитати про нього. На сторінках цієї книжки ви знайдете поради, які допоможуть вам зменшити свої тривоги, та прості техніки заспокоєння тіла та розуму.

ВИЗНАЧЕННЯ & КОНТРОЛЬ РЕЧЕЙ, ЩО ВАС ДРАТУЮТЬ

Протягом двох тижнів записуйте усе, що тримає вас у напруженому стані. Не важливо, будуть це місця, люди або ситуації. Оцініть ці обставини за шкалою від одного до десяти, де 1 — незначна стресова ситуація, а 10 — найбільш стресова. Визначивши таким чином больові точки, або, краще сказати, тригери, ви зможете вжити заходів щодо їх усунення. Наприклад, якщо їхати на роботу міським транспортом — стресова ситуація для вас, можна спробувати робити це на велосипеді чи йти пішки (до речі, це буде ще й додатковим тренуванням).





Сповідання

Чи не найперше, що вкрай необхідно зробити на шляху до внутрішнього спокою — просто сповільнитися. Життя багатьох із нас іде у надзвичайно швидкому темпі, у спробах балансувати між великою кількістю зобов'язань, від роботи до сім'ї та відносин, без шкоди для будь-яких з них. Це може залишити в нас відчуття тривоги і розбитості в моменти, коли ми змушені зупинитися, навіть якщо ця зупинка — звичайнісіньке стояння у черзі. Боріться із цим, використовуючи, наприклад, час чекання автобусу чи стояння у пробці для релаксу — глибокого дихання чи слухання музики.



Ви тут
ненадовго.

**Не поспішайте,
не хвилюйтеся.**

І не забувайте
нюхати квіти, що
трапляються на шляху.

Волтер Хаген

