



NEĻAUJ STRESAM SEVI IZTUKŠOT

Dažas metodes, kas Tev palīdzēs labāk
tikt galā ar ikdienas izaicinājumiem.

ELĪNA ZELČĀNE

CENTIES MAZINĀT BIEŽĀKOS STRESA IZRAISĪTĀJUS



Kas ir tas, ko Tu vari darīt,
lai mazinātu stresa faktorus?
Uzraksti!

Neuzņemies vairāk, kā
spēj izdarīt. Apdomā, kam
Tu vari pateikt “nē”?

Mēģini nesteigties. Jo vairāk
steidzamies, jo lielāka
iespēja, ka pieļausim kļūdas.

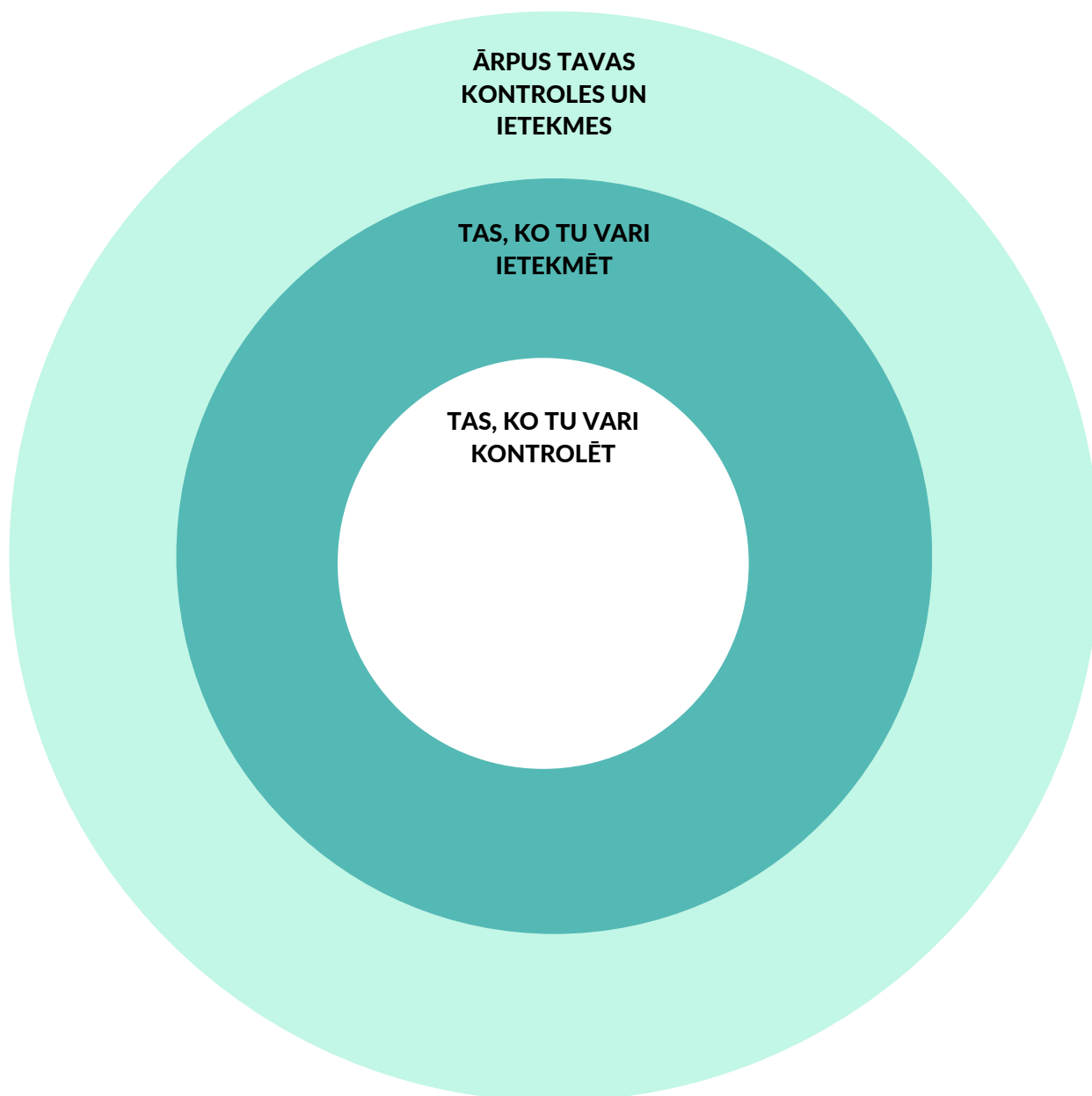
Necenties būt perfekts.
Mērķē uz labāko, ko vari,
bet esi pret sevi saudzīgs, ja
 kaut kas nesanāk ideāli.

Paturi prātā, ka cilvēki
dažkārt mēdz nebūt laipni
un saprotoši, bet tas ne
vienmēr ir vērsts pret Tevi
personīgi.

Necenties kontrolēt visu,
bet nošķir to, kas ir un kas
nav Tavā varā.

METODE: IETEKMES SFĒRAS

Šī metode palīdz atgūt kontroli brīžos, kad jūties saspringts vai noraizējies. Padomā par situāciju, kas Tevī rada trauksmi. Apsver visus faktorus, kas veicina šo sajūtu, un ieraksti tos atbilstošajā vietā zemāk.



Situācijām un aspektiem, ko Tu vari kontrolēt un ietekmēt, izdomā konkrētus soļus rīcībai. Mēģini pieņemt to, kas atrodas ārpus Tavas kontroles vai ietekmes.

- 1.
- 2.
- 3.

TULĪTĒJAS METODES STRESA MAZINĀŠANĀ



Pārslēdz uzmanību no domām uz ķermeņa maņām!

Sāc ar vienu maņu, piemēram, dzirdi vai tausti, un pievērs tai pilnu uzmanību. Fokusējies uz to, ko dzirdi vai sajūti – skaņas, virsmu faktūras – un paliec ar šo sajūtu uz mirkli. Tikai tad, kad esi pilnībā koncentrējies uz vienu maņu, pārej pie nākamās un atkārto šo procesu.



Progresīvā muskuļu relaksācija

Apsēdies ērtā pozā. Sasprindzini kāju pirkstus, tad atslābini. Dodies pa ķermeni uz augšu, sasprindzinot un atslābinot visus muskuļus līdz pat sejas muskuļiem.

Koncentrējies uz ķermeņa sajūtām saspringuma un atslābuma brīdī.

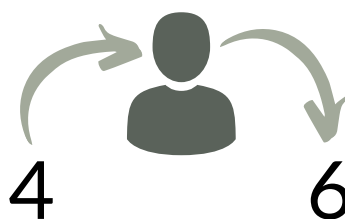
ELPOŠANAS TEHNIKAS STRESA MAZINĀŠANAI



#1 Pagarini savu izelpu

Veic ieelpu, tās laikā skaitot līdz 4. Pēc tam izelpo, skaitot līdz 6 vai vairāk.

Galvenais nosacījums – pagarināt izelpu, kas nomierina mūsu nervu sistēmu.



#2 Sajūti savu ieelpu un izelpu

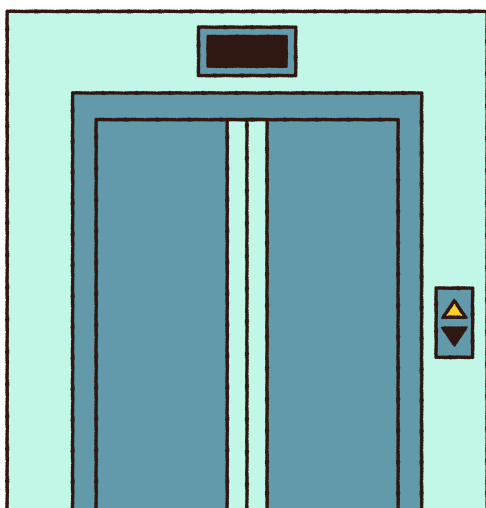
Ieelpo, skaitot līdz 4.

Sajūti kā vēders piepildas ar gaisu. Aizturi elpu uz 2 – 4 sekundēm.

Izelpo caur muti, lai izelpa ir vismaz par sekundi garāka nekā ieelpa.

Sajūti, kā vēders saplok. Atkal aizturi elpu uz 2 – 4 sekundēm.

ELPOŠANAS TEHNIKAS STRESA MAZINĀŠANAI (2)



#3 “Lifta” elpošana

Lifta elpošana ir vienkārša elpošanas metode, kas palīdz ātri nomierināties un atjaunot fokusu.

Iztēlojies, ka tava elpa pārvietojas kā lifts:

- ieelpojot – lifts lēnām ceļas augšup
- izelpojot – tas mierīgi nolaižas lejā

Elpo vienmērīgi un bez steigas, sekojot šai kustībai 1–2 minūtes.



#4 “Pirkstu” elpošana

Ar pirkstu lēnām velc gar savas izstieptās rokas pirkstiem.

Virzoties augšup pa pirkstu – ieelpo, virzoties lejup – izelpo.

Tā turpini pa visiem pirkstiem.

UZDOD SEV TRĪS JAUTĀJUMUS

1

Ko es varu darīt
pats?

2

Kā man var
palīdzēt citi?

3

Ar ko man
vienkārši
jāsamierinās?

APDOMĀ, KAS IR NĀKAMAIS SOLIS, KO VARI DARĪT, LAI VAIROTU
SAVĀ DZĪVĒ BALANSU UN MAZINĀTU STRESA SITUĀCIJAS?
KAS IR VIENA NELIELA DARBĪBA, KO TU REALIZĒSI JAU ŠODIEN?