



## ZADBAJ O DOMOWY RELAKS

Relaks w domowym zaciszu jest idealną okazją do regeneracji ciała i ducha każdego młodego człowieka.

Pierwszym krokiem w kierunku zadbania o siebie niech będzie sprawdzenie jak teraz dbasz o swój relaks i odpoczynek.

### Jak teraz dbasz o swój odpoczynek?

- ✓ Przemyśl ostatni tydzień i przypomnij sobie w jaki sposób dbałeś/dbałaś o swój odpoczynek?
- ✓ Możesz również przez kilka dni, regularnie zapisywać na wykresie koła ile czasu przeznaczasz na pracę i obowiązki a jaką na relaks.
- ✓ Pomocą mogą być również zadawane sobie pytania: Czy pamiętam o czasie dla siebie? W jaki sposób dbam o regenerację mojego ciała czy ducha?



Kolejnym krokiem niechaj będzie udzielenie odpowiedzi na pytanie:

### Do czego zmierzam?

Czego chcę? Jak chcę odpoczywać? Ile czasu potrzebuję, aby się zrelaksować? Jaki rodzaj spędzania wolnego czasu mi służy?

Moment refleksji i zatrzymania pozwoli na uświadomienie sobie, że jestem zmęczony fizycznie czy psychicznie i potrzebuję czasu na odpoczynek.

I w odpowiedzi na Twoje stwierdzenie „Nie mam czasu” chcę Cię zapewnić, że często wystarczy niewiele czasu, aby poczuć się zrelaksowanym.

### Jakie mogą być zatem sposoby na relaks?

- ✓ Zarezerwuj czas dla siebie.
- ✓ Odetnij się od wszystkich problemów i zewnętrznego świata.
- ✓ Stwórz idealną atmosferę do relaksu.
- ✓ Włącz ulubioną muzykę, zapal zapachowe świece i przygotuj aromatyczną herbatę.





A poza tym:

**1. Bądź offline** - nic tak Cię nie zrelaksuje, jak odłączenie się od Internetu

**2. Rozluźnij ciało** - po całym dniu nasze ciało jest spięte i zmęczone

**3. Skoncentruj się na kimś innym** - Czasami najszybszym sposobem na relaks jest skupienie się na kimś innym niż sobie. Możesz zadzwonić do przyjaciółki i z uwagą jej wysłuchać



**4. Bądź w chwili obecnej** - jeśli natrętne myśli zaprzatają twój umysł, wyrzycij przez okno i uważnie patrz się na to, co przed tobą, wsłuchaj się w dźwięki, wdychaj zapach powietrza. Bądź całkowicie obecna/y w tym, co jest

**5. Delektuj się zapachami** - doskonale odpręża zapach lawendy, mięty pieprzowej i róży. Otocz się pięknymi zapachami



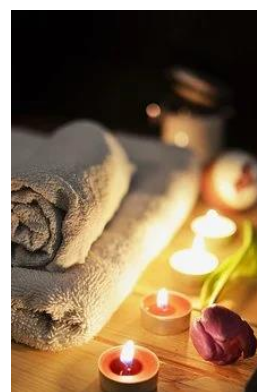
**6. Idź na trawę** - zieleń natury, kiedy otworzymy na nią zmysły, jest skutecznym uspokajaczem. Jeśli pogoda temu sprzyja, wyjdź na łono natury i głęboko oddychaj wiosennym powietrzem

**7. Ćwicz wdzięczność** - w myślach lub w dzienniku wdzięczności podziękuj za kilka rzeczy, które się wydarzyły danego dnia, dzięki którym życie jest pełniejsze

**8. Oddychaj** - pomyśl o oddechu jak sposobie na zyskanie witalnej siły, która ożywi Twoje ciało, zredukuje stres i dostarczy tlen do każdej komórki

**9. Weź gorącą kąpiel** – zrób sobie domowe spa

**10. Ucieknij w świat wyobraźni** - poświęć kilka minut na przyjemne myśli, które pomogą Ci zrelaksować się i nabrać dystansu do codziennych spraw



oprac. Aneta Kruk psycholog