



Международная тренинг-студия
личностного роста Анны Калантерной

Ключ к восстановлению баланса. Техника перезагрузки

Для начала прислушайтесь к себе, определите момент, когда вам нужно остановиться и набраться сил. Кому-то нужно раз в неделю, кому-то — раз в месяц. Лучшее время побыть наедине с собой — раннее утро.

Отключите гаджеты, подберите приятную музыку. В идеале — классическую. Сейчас много аранжировок классики, наверняка найдёте по душе. Звуки классической музыки структурируют клетки и благотворно влияют на организм. Оденьтесь удобно, наушники — в уши, и выходите в рассвет.

Хорошо бы найти место рядом с водоёмом. У кого море под боком — вообще повезло. Да, любая вода завораживает своим видом и звучанием. А если воды нет, прислушайтесь к звукам природы — всё вокруг будет разговаривать с вами.

Наслаждайтесь этим моментом. Полчаса достаточно. Или 20 минут, или 10... Сколько можете. Хотите сидеть с закрытыми глазами — сидите, захотелось двигаться — двигайтесь. Что угодно делаете — слушайте свои желания.



Ещё хорошая медитация — с огнём

Если есть возможность, разведите костёр. Наблюдение за языками пламени имеет свойство заряжать энергией. В доме можно зажечь свечу.

Дома позвольте себе ещё удовольствие: после душа разотритесь маслом для тела, капните в аромалампу эфирного масла апельсина — оно положительно действует на эмоциональный настрой.



Рисование

Отличной релаксацией является и рисование. Дело не в умении, а в процессе. Выплёскивайте, «вырисовывайте» из себя свои эмоции. Это работает.



Волнующий вопрос:

«Можно ли предотвратить упадок, откат?»
Нет! У человека ограниченное количество ресурсов. Важно научиться отдыхать и перезагружаться.



«Как не навредить близким и семье в периоды упадка?»

Обговаривайте с ними свое состояние. Ничего позорного в этом нет, это естественная жизненная ситуация. Важно понимать: человек идёт в сторону развития только тогда, когда извлекает уроки из каждой ошибки. Научился — это когда в похожей ситуации ведёшь себя по-другому.

