

Jak zvládat NEGATIVNÍ EMOCE?



Vědomě dýchejte

Pomalou vdechujte nosem a počítejte do čtyř. Potom na čtyři doby zadržte dech. Dále pomalu vydechujte ústy a opět počítejte do čtyř. Nakonec na 4 doby zadržte dech a potom celý postup opakujte až do úplného zklidnění.



Zchladte se

A to doslova! Po dobu 30 sekund si oplachujte ruce studenou vodou a vnímejte postupný pocit ochlazování. Chlad společně s počítáním do 30 váš nervový systém zklidní.



Kloktejte

Nalijte si hrnek vody a asi 20 až 30 sekund usilovně kloktejte. Vědecké studie ukazují, že signály bloudivého nervu směrem do oblasti žaludku a střev mohou pomoci ke zklidnění.



Hýbejte se

Promítněte své emoce do pohybu. Tanec, poskakování a další živé pohyby mohou mít úžasný dopad na vaše emoce a dokážou odbourat stres a napětí ve vašem těle. Klíčové je nechat se vést vlastní intuicí a zcela volně se pohybovat.



Meditujte

Meditace vám dá pocit klidu tehdy, kdy to nejvíc potřebujete. Způsobů meditace je mnoho. Zkuste například krátké řízené meditace nebo využijte aplikaci Calmio.



Poslouchejte hudbu

Hudba má blahodárný vliv na naše tělo i mysl a umí v nás vyvolat velmi pozitivní emoce. Zapněte si hudbu, kterou máte rádi.



Běžte do přírody nebo do parku

Jedna ze studií věnovaných stresu vedla k závěru, že 20 minut v přírodě dokáže podstatně snížit stres nahromaděný v těle. Při procházce vnímejte, co vás obklopuje.



Dejte si něco dobrého

Věděli jste, že některé potraviny dokážou pozitivně ovlivnit vaši náladu? Dejte si například avokádo či banán (podporují produkci serotoninu v mozku), borůvky (zlepšují náladu a obsahují hořčík snižující svalové napětí) nebo tmavou čokoládu.



Regulujte množství informací, kterým se vystavujete

Zprávy a aktuální dění sledujte pouze jednou za den po dobu maximálně dvaceti minut. Vybírejte si informace, kterým se chcete vystavit. Mějte na paměti, že jsou věci, které ovlivnit můžete (můžete například finančně či materiálně přispět), ale také ty, které ovlivnit nemůžete (není ve vaší moci vyřešit aktuální politickou situaci).



Nebudte na to sami

Sdílejte své pocity a myšlenky s druhými. Vzpomeňte si na známé přísloví: Sdílená bolest, poloviční bolest. Když se svěříte někomu ve vašem okolí, uleví se vám.