



Zile mai Însorite

Broșurica Zilelor mai Însorite

Pozitivitatea ne ajută să clădim rezistență, să facem față
mai bine stresului și să fim mai productivi.

Aici aveți câteva tehnici simple pentru a practica
pozitivitatea zilnic.

Vă este oferită de
Breathing Space





Persoanele care se simt mai legate de alții au rate mai mici de anxietate și depresie.

Întărirea relațiilor

- Interacționați față în față
- Întrebați-i pe ceilalți de ce anume au nevoie de la dumneavoastră
- Contactați oameni pentru a vă întâlni
- Arătați apreciere
- Fiți acolo pentru cei dragi

Discuții cu sens

- Zâmbiți
- Mențineți contactul vizual
- Tonul și poziția corpului neutre
- Ascultați efectiv
- Deschideți-vă
- Fiți autentic



Activitățile creative vă pot ajuta să vă dați drumul și să vă deschideți mintea către noi descoperiri. Acestea vă pot duce către locuri și moduri noi de a interacționa cu lumea.

Învățați să dați drumul

- Acceptați mai degrabă decât să vă luptați împotriva problemei
- Alegeți să iertați
- Concentrați-vă pe ce puteți influența
- Practica duce la perfecțiune – este posibil să fie nevoie să dați drumul de mai multe ori!

Învățați să vă relaxați

Învățarea relaxării cere practică dar, în timp, vă poate ajuta să scăpați de tensiunea din corp, să vă limpeziți gândurile și să vă îmbunătățiți starea psihică. CD-uri și broșuri utile de relaxare pot fi comandate și descărcate gratuit de pe stepsforstress.org

Meditația poate fi o modalitate bună de a promova perioade de timp pentru calm, liniște și auto-reflecție și sunt foarte multe aplicații disponibile gratuite precum Insight Timer (disponibil pe Android și iOS) care să vă ajute să începeți.



Exercițiile de respirație profundă vă pot ajuta să reduceți ritmul cardiac, să vă relaxați mușchii, acestea vă scad tensiunea și vă măresc fluxul sanguin din creier.



Tehnici de respirație calmante

- Poziționați-vă cât mai confortabil
- Dacă stați în șezut sau în picioare, puneți-vă ambele picioare direct pe pământ. Indiferent de poziția în care vă aflați, poziționați-vă picioarele cam la distanța lățimii umerilor.
- Permiteți respirației să coboare în abdomen pe cât este confortabil, fără să forțați.
- Inspirați pe nas și expirați pe gură.
- Respirați ușor și regulat. Unora le este util să numere constant de la unu la cinci. Este posibil să nu ajungeți la cinci din prima.
- Fără să faceți pauză sau să vă țineți respirația, lăsați aerul să iasă ușor, numărând din nou de la unu la cinci, dacă vă este util.
- Continuați astfel timp de trei – cinci minute.

Studiile arată că un stil de viață plin de compasiune poate duce atât la bunăstarea noastră emoțională cât și la cea fizică.

Persoanele care practică auto-compasiunea pot accepta eșecurile, le pot depăși și astfel încercă din nou.

Pași către grija față de sine

- Concentrați-vă pe ceea ce puteți controla
- Amintiți-vă de vremurile bune
- Dansați în voie
- Respirați
- Îmbunătățiți-vă somnul
- Bucurați-vă de natură
- Încredeți-vă în instinctele dumneavoastră
- Nu vă temeți să spuneți „nu”



Idei pentru a inspira pozitivitate



Țineți legătura cu familia și prietenii



Vorbiți cu zâmbetul pe buze!



Plimbați câinele



leșiți și întâlniți-vă cu alții dacă puteți



Fotografați frumusețile naturii



Cântați sau dansați pe ritmul melodiei favorite



Țineți un jurnal cu lucrurile care vă fac să zâmbiți



Mergeți pe jos

Idei pentru a inspira pozitivitate



Yoga, respirația conștientă
sau meditația



Citiți



Faceți un plan pentru lucrurile
pe care le așteptați cu interes



Răsfățați-vă cu ceva ce vă
face plăcere și este doar
pentru dumneavoastră



Faceți ceva pentru
ceilalți




Exersați bunătatea față
de mintea și corpul
dumneavoastră



Practicați grija față de sine.
Știți că conați, sentimentele
dumneavoastră sunt valide și
sunteți iubit(ă)!



Îmbrățișați!



Breathing Space este un serviciu telefonic gratuit și confidențial pentru persoanele din Scoția care au o stare de dispoziție scăzută, stresate sau neliniștite.

Când sunați la Breathing Space, apelul dumneavoastră va fi preluat de unul din consilierii noștri specializați. Dacă doriți un translator, rugați consilierul să contacteze Language Line, menționând limba de care aveți nevoie astfel încât să poată fi adus un translator pe fir.

Nu sunteți singur(ă) – vorbind despre cum vă simțiți este primul pas pozitiv către obținerea ajutorului. Sunați gratuit la

0800 83 85 87

