

Το αλφάβητο της χαλάρωσης

Απαλλάξου από το σφίξιμο! Ανάσανε βαθιά.

Βάλε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και κάνε μια βόλτα.

Γυμνάσου για 15 λεπτά.

Δραστηριοποίησου προς κάποια αλλαγή.

Εμπα στο ψητό. Ποια είναι η αληθινή εστία του άγχους για σένα.

Ζήτω! Ζήλος για αλλαγή.

Ηρέμησε. Παιίξε σαν να είσαι μαριονέτα χωρίς σκοιινιά.

Θυμήσου 2 ευχάριστα γεγονότα του περασμένου καλοκαιριού.

Ικανοποίησε τα αισθητήρια σου όργανα με μουσική, φύση, αγκαλιά.

Καλωσόρισε ένα κύμα ηρεμίας με πέντε βαθιές αναπνοές.

Λύσε τους κόμπους που σε σφίγγουν – χαλάρωσε τους μυς του αυχένα σου.

Μοιράσου με τους φίλους σου αυτά που σε προβληματίζουν.

Νίκησε τις αρνητικές σκέψεις με τον θετικό εσωτερικό διάλογο «Εγώ έχω τον έλεγχο».

Ξανασκέψου την κατάσταση και βρες τρεις πιθανές λύσεις.

Οραματίσου το μέλλον – με το πρόβλημα που σε πιέζει λυμένο.

Πήγαινε ταξίδι με τη φαντασία σου σε έναν τόπο ηρεμίας.

Ρύθμισε τα δυσάρεστα συναισθήματα που σε κυριεύουν – γράψε γι' αυτά.

Τime out! Τραγούδησε ένα ενθαρρυντικό τραγούδι, π.χ. «I will survive!»

Υποστήριξε τα δικαιώματά σου με αυτοϋποστηρικτικό τρόπο.

Φτιάξε ένα ησυχαστήριο με τη φαντασία σου – ένα καταφύγιο για σένα.

Χαλάρωσε με λίγο χιούμορ! Δέκα γέλια την ημέρα κάνουν τον γιατρό πιο πέρα.

Ψάξε εναλλακτικές και πρακτικές λύσεις.

Ωφελήσου! Ώρα για επανάσταση ενάντια στην αδράνεια.