KIEDY CIAŁO MÓWI DOŚĆ

Jesteśmy dorośli.
Mamy kalendarze, listy zadań, terminy, odpowiedzialność za małych ludzi.
A jednak w tym wszystkim najstarszy „kalendarz" wciąż działa najlepiej: nasze ciało. Ono zawsze mówi prawdę.
I zawsze jako pierwsze daje znać, gdy jest za dużo: bodźców, trosk, hałasu, napięć, emocji, oczekiwań. Zanim nasze myśli zdążą cokolwiek nazwać, ciało już woła:
„Potrzebuję chwili. Proszę, zatrzymaj się."

To PDF o tym, co mówi nasze ciało, i jak do niego wrócić, gdy świat jest głośniejszy niż my.

W przyrodzie nikt nie dziwi się temu, że po lecie przychodzi jesień, a po zimie wiosna. Każda pora roku ma swój rytm, inne tempo, inną energię. Tak samo jest w nas.Nie możemy kwitnąć każdego dnia. Czasem jesteśmy światłem, a czasem mgłą. Raz mamy siłę, innym razem potrzebujemy ciszy i odpoczynku. To nie słabość, tylko naturalny cykl ciała, które wie, kiedy zwolnić, a kiedy wracać do życia. Pozwolenie sobie na te zmiany to forma troski o siebie.

Jak ciało daje znać, że jest zmęczone, przebodźcowane, przeciążone?

• napięcie ramion, karku, szczęki
• ucisk w klatce, przyspieszone bicie serca
• migrena, ciężka głowa, „mgła"
• płytki oddech, uczucie braku tchu
• ból brzucha, ścisk, mdłości
• drżenie rąk, zimno w ciele
• trudność z koncentracją, rozdrażnienie
• nagłe „wybuchy" na drobiazgi
• potrzeba samotności, ciszy
• wrażliwość na dotyk, dźwięki, światło

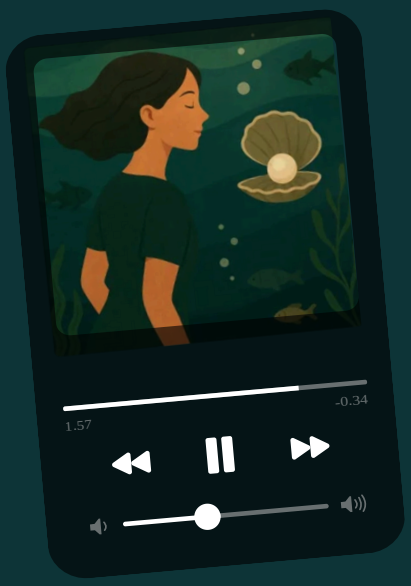
To nie „słabość".
To zaproszenie do troski.

Jak ukoić ciało i głowę?

• zatrzymaj się na 30 sekund i poczuj stopy na ziemi
• 3 wolne, głębokie oddechy: wdech nosem, długi wydech ustami
• rozluźnij szczękę, ramiona, dłonie
• przytul kogoś albo otul się kocem
• wypij ciepły napój, nie scrolluj
• wyjdź na balkon/okno/taras i popatrz w dal
• zanotuj jedną myśl, która Cię dziś przygniata
• połóż rękę na klatce piersiowej i powiedz: „jestem przy sobie"
• włącz spokojną muzykę albo… ciszę
• przypomnij sobie, że nie musisz wszystkiego teraz

Małe kroki to wielkie ulgi.

Dodatkowe wsparcie: Bajka Ewy „[Bajka z głębi] W głębinach morza- skanowanie ciała "



Bajki są z automatu "przeznaczone" dla dzieci, kto powiedział, że dorośli nie mogą słuchać bajek?
To miękki, kojący głos prowadzący Cię w podróż do własnego ciała…
Zanurzysz się w spokojnym morzu i odkryjesz swoje brzegi na nowo:
oddech, serce, napięcia, miejsca, które proszą o czułość.

To opowieść o mapowaniu ciała
i wracaniu do siebie wtedy, gdy myśli są zbyt szybkie, a świat zbyt głośny.

Bajka pomaga:
• zwolnić, zatrzymać się i być tu I teraz DLA SIEBIE
• zauważyć siebie bez oceny
• poczuć ciężar ciała i jego bezpieczeństwo
• wrócić do spokoju i obecności
• odczuć swoje ciało

To mały krok… który często zmienia cały dzień.
Choć opowiem Ci bajkę…

LINK DO BAJKI