

TRYS BŪDAI, KAIP GREITAI ATSIKRATYTI BAIMĖS



Būna situacijų, kai reikia nedelsiant atsikratyti jaudulio ir baimės. Šios technikos gali padėti pašalinti baimę per kelias minutes:

Kalbėkitės su savimi, kreipdamiesi į save vardu. Paklauskite savęs: „(Vardas), kodėl tu taip jaudiniesi? Ar tikrai manai, kad negali su tuo susitvarkyti? Ko tu bijai?“ Padrąsinkite save taip, kaip skatintumėte savo artimą asmenį. Apkabinkite save. Kelis kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Prisiminkite situacijas, kuriose įveikėte savo baimes. Pagirkite save, kad susitvarkėte kiekvienoje iš jų. Pasakykite sau žingsnius, kurie padėtų jums rasti išeitį susiklosčiusioje situacijoje: „(Vardas), jei bus (...) paskambink (žmogaus vardas, kuriuo pasitikite, pagalbos telefonas ir pan.“ arba „(Vardas), jei bus (...) daryk (įvardykite, kas jums padeda baimės ar slegiančioje situacijoje)“.

Medituokite. Išmokite paprastų meditacijos būdų, pavyzdžiui, užimkite patogią padėtį, užmerkite akis ir susikoncentruokite ties kvėpavimu, nemėginkite jo kontroliuoti. Jums pakaks 3-5 minučių atsipalaiduoti. Taip pat gali padėti pilvinis kvėpavimas, joga ar kitokie raumenų relaksacijos pratimai.

Prajuokinkite save. Prisiminkite juokingą istoriją, pasižiūrėkite juokingą vaizdo įrašą arba paprašykite, kad kas nors pasakytų jums pokštą. Kelios minutės linksmo juoko padės atpalaiduoti jūsų kūną ir protą.