

"By żyć pełnią życia... czyli o tym jak przestać się martwić"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 07, marzec 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 2896

Wiele osób przynajmniej kilka razy dziennie zamartwia się swoimi problemami, co odbija się negatywnie na ich samopoczuciu, zdrowiu, pracy, rodzinie i znajomych. W wielu przypadkach troski te są bez konkretnego uzasadnienia.

By przestać się niepotrzebnie martwić powinniśmy powziąć pewne kroki. Jakże?

Najlepiej będzie jak zaczniemy od tych najprostszych:

1. Uśmiechajmy się. Najnowsze badania wykazały, że uśmiech przyczynia się do wzrostu ilości naturalnych substancji chemicznych w organizmie, które mogą powodować poprawę naszego stanu zdrowia.
2. Przygotujmy notes i zanotujmy w nim to, co nas martwi i czym się przejmujemy. Zamieśćmy w nim najgorszy scenariusz, który sobie wyobraziliśmy.
3. Następnie pomyślmy o tym, w jaki sposób możemy uporać się z tym wymyślonym, najgorszym scenariuszem.
4. Podejmijmy wszelkie działania mające na celu zmianę lub przejęcie kontroli nad sprawami, które sprawiają, że zaczynamy się martwić i przejmować.
5. Spójrzmy trzeźwym okiem na wszystkie niepokojące nas sprawy, których uważamy, że nie jesteśmy w stanie w żaden sposób pokonać. Zastanówmy się, które z nich są wyolbrzymione i zniekształcone oraz mało realne.
6. Zajmijmy się każdą z tych niepokojących myśli. Dla każdej z nich postarajmy się napisać alternatywną i bardziej realistyczną myśl. Przekonamy się, że przejmujemy się i martwimy niepotrzebnie.
7. Spróbujmy złapać się na tym, kiedy wymyślamy sobie w głowie coś niepokojącego, czym zaczynamy się przejmować. Zatrzymajmy się i wymyślmy coś alternatywnego.
8. Ćwiczmy techniki relaksacyjne i redukujące stres. Prostem sposobem na wyciszenie umysłu i uspokojenie ciała jest wykonanie kilku głębokich wdechów i wydechów.
9. Nauczmy się akceptować to, nad czy nie mamy kontroli i czego nie możemy zmienić.
10. Poszukajmy książek, które pomogą nam pokonać lęk i niepokój, dzięki nim (odpowiednim praktykom, ćwiczeniom itp.) odzyskamy spokój wewnętrzny i przestaniemy się przejmować.

Źródło: gadzetomania.pl oraz typy.pl