

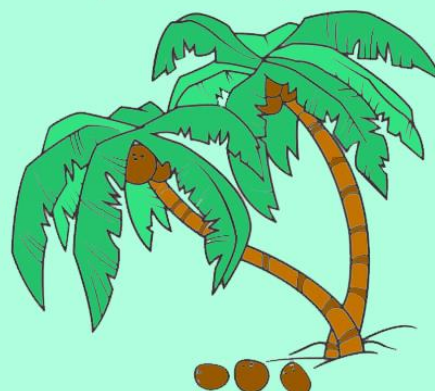
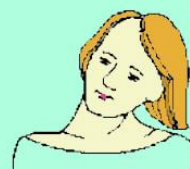
# Szybkie sposoby na stres



**NUCENIE** – zacznij cicho nucić sobie piosenkę, którą bardzo lubisz, skoncentruj się na jej słowach i rytmie

**WZRUSZANIE RAMIONAMI** – to ćwiczenie pozwala rozluźnić napięte mięśnie karku, barków i ramion

**MYŚLENIE O MIŁYM WIDOKU** – możesz na chwilę zamknąć oczy i przypomnieć sobie widok, który budzi w Tobie miłe skojarzenia

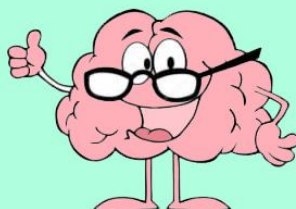


**UŚMIECH** – nawet kiedy wcale nie jest nam do śmiechu, możemy uśmiechać się – mózg sugeruje się reakcją mimiczną i dzięki temu zaczyna działać tak, jakby miało się faktyczny powód do radości

# ABCDEF

**CICHE RECYTOWANIE ALFABETU** – recytowanie w myślach ciągu, który jest nam dobrze znany, pozwala się uspokoić – można również wymieniać dni tygodnia, miesiące, itd.

**ODDECH** – głębokie, regularne oddychanie jest zawsze skuteczne w chwilach silnego stresu



*Warsztat z emocjami 2018  
Materiału do użytku niekomercyjnego*