



CHWIŁA ODDECHU

na czas pracy online

Kiedy stajemy wobec nowych wyzwań nasz organizm pracuje na wyższych obrotach. To ma swoje dobre strony – np. mózg zyskuje bodziec do neuroplastyczności i dzięki temu łatwiej uczymy się, gdy jednak poziom stresu utrzymuje się zbyt długo stajemy się jak przegrzany silnik, który szybciej się zużywa i jest w niebezpieczeństwie poważnej awarii. Dlatego warto choć na chwilę zatroszczyć się o siebie, zmniejszyć obroty i pozwolić sobie na uważny odpoczynek.

Daj sobie kilka minut. Nie zajmuj się w tym czasie swoją pracą, ona cierpliwie będzie na Ciebie czekać, gdy do niej powrócisz.

Znajdź wygodne miejsce i przyjmij taką postawę ciała, aby przez kilka chwil nic Cię nie uwierało i rozpraszało. Jeśli chcesz możesz przymknąć powieki. Gdy pojawiają się jakieś myśli lub wrażenia, np. dźwięki, pozwól im swobodnie minąć. Ty skoncentruj się na swoim oddechu. Nie zmieniaj jego rytmu i głębokości, tylko łagodnie obserwuj. Spróbuj poczuć jak przepływa przez Twój nos i porusza Twoim brzuchem. Nie śpiesz się. Teraz ważny jest Twój oddech, innymi sprawami zajmiesz się, gdy przyjdzie ich czas. Wdech...i wydech...

Kiedy uznasz, wróć łagodnie do swoich zajęć.

Milego dnia, nawet jeśli jest bardziej wymagający niż zazwyczaj.

opracowanie

Marcin Jaroszewski

psycholog psychoterapeuta

nauczyciel konsultant ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej

