

Jak se zbavit stresu

Přispívek předal Administrator

Friday, 08 September 2006

Aktualizováno Wednesday, 13 September 2006

Meditace a hluboké uvolnění. Jestliže jste ve stresu, cítíte se rozhnívání, nemůžete usnout, honí se vám hlavou tisíce myšlenek nebo jste prostě jen unavení a potřebujete se zklidnit.

Začněte naslouchat svému dechu. Soustřeďte se na zvuk při nádechu a výdechu. Myslete pouze na dýchání. Toto provádějte tak dlouho, dokud neucítíte úlevu.

Doporučuji provádět každý den, třeba před spaním :-). Správně dýcháme do břicha, při nádechu se nám nafukuje břicho. Při nádechu si představujte, že nadechujete lásku, život, ležící energii a při výdechu vás opouští všechno co už nepotřebujete a navracíte to zemi.