

Τεχνική Εσωτερικής Ηρεμίας (Inner-Ease Technique)

Η κατάσταση ηρεμίας είναι εξαιρετικά αναζωογονητική και μας βοηθά να προχωράμε πιο εύκολα μέσα από τις προκλήσεις ενώ ενισχύει την Ανθεκτικότητά μας. Η Εσωτερική Ηρεμία δεν είναι μια κατάσταση υπνηλίας ή χαλάρωσης. Είναι η ισορροπία ανάμεσα στον νου και τα συναισθήματα που μας επιτρέπει να αποκτάμε μια αίσθηση εσωτερικής ηρεμίας ενώ είμαστε δραστήριοι. Δημιουργεί ένα επιπλέον χρονικό περιθώριο για βαθύτερη αντίληψη και πιο επαρκείς και συνειδητές επιλογές που βοηθούν στην πρόληψη και την επίλυση πολλών περιττών προβλημάτων και ανεπιθύμητων καταστάσεων. Έχοντας μια στάση Εσωτερικής Ηρεμίας θα καταλάβουμε ότι δεν χρειάζεται να τροφοδοτούμε καθημερινά έντονες συγκινήσεις ή εξαντλητικά συναισθήματα όπως η ανησυχία, ο φόβος, η ανυπομονησία και η κατάκριση.

Η ήρεμη αναπνοή βοηθά στον συγχρονισμό μεταξύ της καρδιάς, του νου και των συναισθημάτων όταν λαμβάνουμε αποφάσεις, επικοινωνούμε και κάνουμε σχέδια. Μας δίνει επιπλέον χρόνο για να ενεργούμε συνειδητά παρά να αντιδρούμε μηχανικά επαναλαμβάνοντας τα ίδια μοτίβα στρες.

Τεχνική Εσωτερικής Ηρεμίας (Inner-Ease™ Technique)

Βήμα 1ο. Εστιάστε την προσοχή σας στην περιοχή της καρδιάς. Φανταστείτε ότι η αναπνοή σας ρέει μέσα και έξω από την καρδιά σας ή την περιοχή του θώρακα, αναπνέοντας λίγο πιο αργά και βαθύτερα απ’ ό,τι συνήθως.

Συμβουλή: Εισπνεύστε 5 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε 5 δευτερόλεπτα (ή με όποιο ρυθμό νιώθετε πιο άνετα).

Βήμα 2ο. Με κάθε αναπνοή, ενεργοποιήστε το αίσθημα της εσωτερικής ηρεμίας για να ισορροπήσετε την ψυχική και συναισθηματική σας ενέργεια.

Βήμα 3ο. Θέστε έναν ουσιαστικό στόχο για να σταθεροποιήσετε την αίσθηση της εσωτερικής ηρεμίας καθώς ασχολείστε με τη δουλειά σας, τα προβλήματα ή τις καθημερινές σας σχέσεις.

Εσωτερική Ηρεμία - Γρήγορα Βήματα

- Καρδιακή Αναπνοή
- Ενεργοποιήστε το αίσθημα της εσωτερικής ηρεμίας
- Σταθεροποιήστε και διατηρήστε το συναίσθημα

Εφαρμόστε τα βήματα για να αυξήσετε την επίγνωσή σας για το πότε έχετε μετακινηθεί σε μια κατάσταση ηρεμίας.

Να θυμάστε, δεν προσπαθείτε να διορθώσετε ένα συναίσθημα. Η κατάσταση ηρεμίας βοηθά να καταλαγιάσετε την ένταση μέσα στο συναίσθημα, ώστε να βρείτε πρακτικές λύσεις για τον καλύτερο χειρισμό των προβλημάτων.

Χρησιμοποιήστε την Τεχνική Εσωτερικής Ηρεμίας πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά από στρεσογόνες καταστάσεις, δουλειές ή συναναστροφές.