

Oto szybki sposób na relaks

W dzisiejszym świecie spotykamy wiele bodźców wywołujących napięcie psychiczne - wiemy, że stres, który się wymyka z pod kontroli, może człowieka nawet zabić. Ciężki stres sprzyja chorobom serca na równi z nadciśnieniem lub otyłością. To znacznie silniejszy związek niż przypuszczaliśmy dotychczas - przyznaje dr Salim Yusuf z McMaster University.

Zaskakuje fakt, iż relaksacja rzeczywiście zmienia mózg.

Prof. psychologii na Harwadzie, Steven Pinker



Głęboki relaks (relaksacja) to stan z pogranicza snu. Na tym poziomie, poziomie świadomości wewnętrznej, zmysły pozwalające odbierać bodźce zewnętrzne są przytłumione. Mówiąc krótko: Ciało uśpione, umysł rozbudzony.

Relaksacja, jak pokazują badania, obniża tętno i ciśnienie oraz redukuje poziom hormonów stresu: kortyzolu, adrenaliny i nonadrenaliny. Zwiększają za to odporność organizmu.

Technika biofeedback w ciągu kilku 20 minutowych sesji nie tylko nauczy Cię rozładowywać napięcie i stres, również zwiększysz swoją odporność, będziesz mógł funkcjonować w sposób jakiego wymaga od Ciebie Twoja praca i do tego dbając jednocześnie o swoje zdrowie. Tylko wyobraź sobie, że wychodzisz codziennie z pracy i wtedy gdy chcesz zapomnieć o niej i zamknąć drzwi za sobą, robisz to automatycznie. Możesz zająć się rodziną, myśleć o przyjemnościach, zainteresowaniach, a myśli o pracy czekają. Przypomnij sobie jak to było gdy wstawiałeś rano wypoczęty, zrelaksowany i pełen nowej energii. Kiedy stres i napięcie w pracy stawało się wyzwaniem zamiast wywoływać ból ramion i karku. 20 minut codziennie przez kilka kolejnych dni pozwoli Ci zwiększyć swoją odporność na każdą sytuację. Nie tylko zwiększysz odporność, ale zauważysz jak w sytuacjach napięcia zamiast stresować się będziesz mieć otwarty i jasny umysł, dodatkową energię i wchodzisz na najwyższy poziom twórczego myślenia.

Artykuł pochodzi z serwisu: www.relakscja.pl *Jeszcze sprawniejszy umysł.*