

GHID PRACTIC – EXERCITII ANTI-STRES & MINDFULNESS

 Scop: să reduci tensiunea fizică și emoțională și să readuci claritatea.

♦ 1. Respirația 4-7-8

- Inspiră 4 secunde → Ține aerul 7 secunde → Expiră lent 8 secunde.
- Repetă de 4 ori. Te ajută să reglezi sistemul nervos și pulsul.

♦ 2. „Corpul în prezent”

- Observă 3 lucruri pe care le vezi, 2 pe care le atingi, 1 pe care îl auzi.
- Fă acest exercițiu când simți că gândurile o iau razna.

♦ 3. Relaxarea progresivă a mușchilor

- Încordează și relaxează, pe rând, grupele musculare (umeri, brațe, picioare).
- Conștientizează diferența dintre tensiune și relaxare.

♦ 4. Exercițiul „Lasă-l să plece”

- Imaginează-ți stresul ca pe un obiect pe care îl ții în mână.
- Inspiră adânc, iar când expiri, „eliberează-l” mental.

♦ 5. Mini-ritual de seară

- Închide telefonul cu 30 min înainte de somn
- Notează 3 lucruri bune din ziua respectivă
- 2 respirații adânci, apoi culcare