

Dziękuję za przeczytanie wpisu na moim blogu!

W podziękowaniu za Twoje zainteresowanie – na końcu tego listu odnajdziesz link do zapisu na bezpłatne uczestnictwo w MentalSPA online.

W treningu **MentalSPA** przypominam uczestnikom o ważnych podstawowych elementach budowania siły. Wybieram szereg technik/ćwiczeń, by ocenić aktualny sposób funkcjonowania i odpowiedzieć sobie na pytania:

1. Czy to jest dla mnie dobre?
2. Czy chcę to zachowanie zachować, czy zmienić? Jak to zrobię?

Ja nie znam odpowiedzi na te pytania dla Ciebie. To Twoje zadanie – refleksja. I to jest początek pracy. Niejednokrotnie podczas pracy z ludźmi obserwuję pewną trudność w sięgnięciu po odpowiedzi. Równocześnie odważne ustalenie swojego aktualnego położenia, nawyków i ich przydatności dla Ciebie to podstawa do budowania dobrego odpoczynku.

Zatem co zrobić?

- ✓ Stań przed lustrem i zobacz siebie. Obejrzyj dokładnie. W jakiej kondycji jest Twoje ciało. Jaki przekaz wysyła Tobie spojrzenie, mimika twarzy, postawa ciała, skóra – jak ocenisz kondycję fizyczną i psychiczną osoby, którą widzisz?
- ✓ Wypisz na kartce to, co wg Ciebie wpływa na taki a nie inny obraz Ciebie zaobserwowany w lustrze.
- ✓ Wyobraź sobie w sprzyjających refleksji okolicznościach (np. podczas relaksującej kąpieli) – jak chcesz przeżywać relaks. Jak spędzać czas, co chcesz czuć podczas wypoczynku, jak będziesz wyglądać kiedy staniesz przed lustrem jak dziś. Co zobaczysz? Jaką kondycję ciała? Jakie spojrzenie? Co mówi mimika twarzy i postawa ciała? Co czujesz?
- ✓ A teraz spójrz jeszcze raz w lustro tu i teraz i zadaj sobie pytanie – czy jeśli niczego nie zmienię, wymarzony obraz mnie w lustrze podczas wypoczynku ma szansę się wydarzyć? Pomyśl, co w Tobie może przeszkodzić realizacji wymarzonego wypoczynku? Jakie Twoje zachowanie, nawyk, przekonanie może uniemożliwić Tobie realizację Twojego wypoczynku?

Masz tę listę?

Co chcesz z nią zrobić?

Jeśli znalazła/eś odwagę by oddać się refleksji – właśnie rozpoczął się Twój dialog z Tobą. Gratuluję! Tak rozpoczęło się Twoje **MentalSPA!**

Sen jest podstawą regeneracji organizmu. Wiesz już, że aby optymalnie wypoczywać potrzebujesz 7-8 godzin nieprzerwanego snu. Tak aby wszystkie fazy snu mogły przynieść swój dobroczynny wpływ na Ciebie.

Jeśli tylko zechcesz – możesz ustalić stałą godzinę pójścia spać i stałą godzinę wstawania. Dzięki temu wiesz jak długo śpisz.

Jeśli na 30 minut przed pójściem spać, przyciemnisz światła, wyłączysz telewizor, przyciemnisz ekran telefonu – jest szansa, że ten mały – wielki krok przybliży Ciebie do Twojego wymarzonego wypoczynku.

Sprawdzisz jak to działa?

Posiłki to najczęściej zaniedbywana część dnia, kiedy żyjesz w szybkim tempie. To najłatwiej dostępny dodatkowy czas – wszak stres zagłusza uczucie głodu. Myślisz, że śniadanie w biegu i solidna obiadokolacja wystarczą?

Masz wpływ na to w jakich porach jesz.

Wyznacz sobie stałe pory posiłków i wpisz je w kalendarz, ustaw powiadomienie w telefonie. Ostatni posiłek zjedz najlepiej 3 godziny przed pójściem spać, tak by organizm zdążył go przetrawić, a noc i sen wykorzystał na regenerację. Trawienie w nocy – to zaburzony sen i brak regeneracji – wówczas wstajesz niewyspany pomimo przespanej nocy.

Podjmiesz wyzwanie?

O tym jak **emocje** niszczą albo budują relacje, odbierają siły i zaburzają codzienność nie trzeba opowiadać.

Gdyby był wybór 1 emocji, którą możesz rządzić już od jutra – która by to była?

Nazwij ją i zastanów się nad powodem wyboru. Co ta emocja Tobie robi złego? Co dobrego? Jak chcesz nią zarządzić?

Zafunduj sobie **MentalSPA** i pomyśl o tym, w jakiej sytuacji w ostatnim tygodniu poczułaś/eś dumę, satysfakcję z bycia najlepszą wersją siebie. Co konkretnie się wydarzyło, jaka była Twoja reakcja i jaką wartość/wartości Tobą kierowały?

Jak się czujesz kiedy o zdajesz sobie z tego sprawę? Co Ci to daje?

Twój link do zapisu na bezpłatny MentalSPA online: <http://www.custream.com/5a73931c-a6c1-11eb-8e9a-b21c5ea649e8>

Serdecznie,
EM