

Miért érzem magam idegesnek?

Az agyad egyik részét amigdalának nevezik. Az a feladata, hogy megvédjen téged. Néha azonban túl szorgalmasan dolgozik. Azt üzenheti az agyadnak, hogy veszély leselkedik rád, még akkor is, ha biztonságban vagy. Ettől idegesnek érezheted magad. Amikor így érzel, megtanulhatsz segíteni az agyadnak összpontosítani és megnyugodni. Próbáld ki az alábbi lépéseket.

Visszaszámolás a nyugalomig



Vegyél

5

lassú
lélegzetet.



Lassan számolj el

4

-ig minden
kilégzéskor.



Nevezd meg

3

dolgot, amit
éppen hallasz,
megérintesz
és láatsz.



Nevezd meg

2

érzést,
amelyet éppen
tapasztalsz.



Beszélgess

1

felőttel az
érzéseidről.