

NAPI STRESSZCSÖKKENTŐ GYAKORLATSOR

Alakítsd ki a saját stresszcsökkentő rutinodat!

Ez egy általános leírás azokról a gyakorlatokról, amiket érdemes elvégezni egy nap. Minden opcionális, nyugodtan szabd magadra őket a saját életritmusodnak és személyiségednek megfelelően.

NAPSZAK	GYAKORLAT, JAVASLAT	IDŐTARTAM
REGGEL ÉBREDÉS UTÁN	Végezz el egy légzőgyakorlatot.	5-10 perc
	Csekkold a Holdnaptárt.	
	Mozgasd át a tested. (Akár a szabad levegőn)	5-10 perc
	Végezz el egy meditációt.	10-15 perc
REGGELI	Egyél stresszcsökkentő ételeket, szükség szerint igyál élénkítő teát. Igyál legalább egy nagy pohár vizet.	30-60 perc
REGGELI UTÁN	Nézd át a napi teendőket, rendszerezz, tervezz.	
	Délelőtti teendők/munkák elvégzése.	
TÍZÓRAI	Ha megéhezel a reggeli és az ebéd között, egyél friss gyümölcsöt amennyi jól esik, vagy rágcsálj olajos magokat. Kerüld a feldolgozott élelmiszereket, főleg azokat, amikben hozzáadott cukor van.	
EBÉD ELŐTT KÖZVETLENÜL	Végezz légzőgyakorlatot, hogy megérkezz az evéshez.	5-10 perc
EBÉD	Egyél stresszcsökkentő ételeket. Az ebédhez igyál meg legalább egy vagy 2 nagy pohár vizet, vagy valamilyen 100%-os gyümölcslevet. Ne igyál cukros üdítőt!	20-30 perc
EBÉD UTÁN KÖZVETLENÜL	Hagyd emésztetni a tested: relaxálj vagy meditálj, vagy végezz légzőgyakorlatot, ha jól esik, amíg hagyod a tested dolgozni.	Minimum 20 perc

DÉLUTÁN	Érkezz meg a délutáni feladatokhoz egy rövid test átmozgatással.	5 perc
	Délutáni feladatok elvégzése.	
	Állítsd be a telefonodat, hogy 30, 45, vagy 60 perces időközönként jelezzen, attól függően mikor érzed szükségét egy rövid pihenőnek. Minden pihenőnél változtass testhelyzetet - állj fel, ha egész nap ülsz, ülj le, ha egész nap állsz -, és mozgasd át magad. Végezhetsz légzőgyakorlatot is. Ha nehéz napod van, egy relaxációs vagy meditációs gyakorlatot is csinálhatsz.	10 perc minden pihenőnél
	Igyál minden pihenőkor egy nagy pohár vizet is.	
	Figyelj oda a testedre és elégítsd ki a fizikai szükségleteit azonnal, amint érzékeled azokat, ezzel ne várd meg a kijelölt szüneteket sem. Ha ki kell menned a mosdóba, akkor menj ki a mosdóba. Ha enned kell, akkor egyél, ha szomjas vagy akkor igyál. Minden feladat megvár ott, ahol hagytad. Viszont, ha a testedet elhanyagolod, az meg fog betegedni.	
UZSONNA	Ha van rá lehetőség és kedved párologtathatsz olyan illóolajokat, amelyek behozzák a természet nyugtató erejét a munkahelyedre.	
	Ha megéhezel napközben egyél meg egy almát vagy egy banánt, vagy rágcsálj olajos magokat, pl: mandulát, pisztáciát, kesudiót, diót, stb. Kerüld a feldolgozott élelmiszereket, legfőképp az olyanokat, amiben hozzáadott cukor van. Ne igyál cukros üdítőket!	
	Ha stresszes napod van készíts teát nyugtató teakeverékből és ízesítés nélkül kortyold el a délután folyamán. Ha felpörgetésre van szükséged, azt mozgással tudod elérni kávé vagy pörgető italok helyett.	
MUNKA UTÁN KÖZVETLENÜL	Mikor befejezted a napi teendőidet állj meg pár percre és csekkolj ki egy rövid légzőgyakorlattal abból, amit egész délután csináltál. Csak ezután hagyd el a terepet.	5 perc

KORA ESTE

Ha stresszes napod volt, saját magad megnyugtatósága érdekében vegyél elő kedved szerint egy vagy több gyakorlatot az otthonodban: mozogj, meditálj, naplózz vagy hangtálazz. Vagy egyszerűen csak tölts időt a szabadban, 30-60 percet.

15-20 perc

Ha van kedved párologtathatsz nyugtató illatokat a térben, ahol vagy, vagy a meditáció elősegítésére is használhatsz illóolajokat.

Ha nem volt stresszes napod, akkor is végezz valamilyen levezető gyakorlatot, amivel megérkezhetsz a kora estébe, a további teendőkbe vagy a pihenésbe.

10-15 perc

VACSORA

Egyél stresszcsökkentő ételeket.

Ha rohanós napod van, mindenképpen szánj elég időt a vacsorára. Legyél jelen. Igyekezz úgy alakítani a napodat, hogy 18 óra után már lehetőleg ne egyél semmit. Kerüld a felpörgető hatású ételeket és italokat.

30-60 perc

ÉNIDŐ

Minden nap tegyél be fél vagy egy órnyi énidőt a napodba. Ez lehet bármikor a nap folyamán. Ebben az időben csak és kizárólag saját magaddal foglalkozz és legyél jelen a tevékenységekben. Találj olyan elfoglaltságokat, amiket csak és kizárólag azért végzel, mert jól esik a lelkednek. Ez lehet bármilyen tevékenység.

30-60 perc

LEFEKVÉS
ELŐTT

A tervezett elalvási idő előtt 2 órával már semmilyen képernyőt ne nézz és ne használj!

Ilyenkor megírhatod a naplódát, a napi történéseket vagy a stresszt okozó eseményeket lejegyzetelheted. Írj hálanaplót, hogy miért vagy hálás a mai napon.

30 perc

Ha nehezen megy az elalvás igyál meg egy citromfű teát vagy egy alvást segítő nyugtató teakeveréket ízesítés nélkül.

ELALVÁSHOZ

Végezhetsz légzőgyakorlatokat vagy alvást segítő meditációt elalvás előtt közvetlenül.

Használd egészséggel ezeket a tippeket, hogy könnyebbek legyenek a napjaid. Egésztítsd ki bátran azokkal a dolgokkal, amik már beváltak neked, rövidítsd vagy hosszítsd kedved szerint.

Ne feledd: mindig vannak olyan időszakok az életünkben, amikor nem tudjuk teljesíteni a kitűzött célokat, bármennyire is igyekszünk. Ne bántsd magad emiatt, csak pihenj meg ilyenkor és adj időt magadnak, hogy holnap újult erővel újrakezdhesd.

Jó tervezgetést és minél kevesebb stresszt kívánok neked!

Lilla



<https://lilla.webnode.hu/>

Szeretnéd tudni milyen konkrét gyakorlatokat végezhetsz ezekben az időpontokban?

Szeretettel ajánlom a

JóLét

című workshopot, ahol mutatok neked 20 egyszerű stresszcsökkentő gyakorlatot 8 témakörben, hogy be tudd illeszteni őket a mindennapjaidba. Velem tartasz?

További infók [ITT!](#)



JóLÉT
WORKSHOP