

Ćwiczenie dwupunktowe nr 2

Instrukcja: Ćwiczenie wykonujesz w 3 prostych krokach: 1) Przelatuj wzrokiem między punktem (buźką) z prawej i lewej strony każdego wersu tak szybko jak potrafisz, nie zważając na tekst. 2) Zrób drugi raz to samo ćwiczenie. 3) Przeczytaj tekst tak szybko jak potrafisz, jednak ze zrozumieniem. Daj z siebie wszystko!

TOP 10 SPOSOBÓW NA ZACHOWANIE ZDROWIA

autor: Władysław Ochojski (<http://www.twojrozwoj.pl>)

- ☺ Jak czujesz się dzisiaj? Czy jesteś zrelaksowany? A może coś Cię stresuje ☺
- ☺ i jesteś spięty? W tym krótkim artykule chciałbym zwrócić uwagę na to, jak ☺
- ☺ bardzo Twoje ciało zależne jest od stanu Twojego umysłu. Organizm działa na ☺
- ☺ zasadzie sprzężenia zwrotnego pomiędzy jego organami a mózgiem. Można ☺
- ☺ więc powiedzieć, że to w jaki sposób będziesz traktować własne ciało oraz ☺
- ☺ własny umysł wpłynie na jakość Twojej pracy. Na co należy zwracać uwagę ☺
- ☺ chcąc zachować dobrą kondycję psychiczną i fizyczną? Oto 10 sposobów na ☺
- ☺ poprawę własnego zdrowia. ☺
- ☺ 1. Rozładuj nagromadzone w sobie emocje. ☺
- ☺ Najgorsze co możesz zrobić to trzymać w sobie złe emocje. Twój organizm po ☺
- ☺ pewnym czasie zareaguje i nie będzie to przyjemne. Nie tłum emocji. ☺
- ☺ Nie mówię, że masz wrzeszczeć na szefa kiedy nie docenia Twojej pracy, ☺
- ☺ możesz zrobić to bardziej dyplomatycznie lub później wygadać się komuś ☺
- ☺ i znaleźć rozwiązanie. ☺
- ☺ 2. Bądź aktywny ruchowo – wiem z doświadczenia, że po intensywnym ☺
- ☺ wysiłku moje ciało jest zrelaksowane a do głowy przychodzą mi rozwiązania ☺
- ☺ problemów. ☺

Ćwiczenie dwupunktowe nr 2

- ☺ 3. Stosuj techniki relaksacyjne – naucz się medytować lub stosuj metodę ☺
☺ kontrolowanego oddechu. Kiedy się denerwujesz, zacznasz płytko oddychać ☺
☺ co sprzyja złemu samopoczuciu. Wyprostuj się i weź głęboki oddech ☺
☺ – unikniesz bólu mięśni i głowy. Twój mózg zacznie lepiej pracować, bo ☺
☺ będzie dotleniony. ☺
- ☺ 4. Odżywiaj się zdrowo – unikaj nadmiernej ilości tłuszczu, jedz dużo warzyw. ☺
☺ Najlepiej jedz 4 małe posiłki dziennie. Nie jedz na noc. Twój organizm ☺
☺ potrzebuje paliwa do pracy. Dostarczysz mu go przez odpowiednią dietę. ☺
- ☺ 5. Unikaj używek – mają to do siebie, że pozwalają tłumić stres zamiast ☺
☺ go zwalczać. Powodujesz więc, że stres narasta a Ty dostarczasz Twojemu ☺
☺ organizmowi toksyn i czujesz się jeszcze gorzej ☺
- ☺ 6. Śmiej się – dzięki temu rozluźnisz się, zaczniesz patrzeć bardziej ☺
☺ obiektywnie na pewne sprawy. Śmiech działa na organizm na zasadzie ☺
☺ sprzężenia zwrotnego – jeśli Twój mózg wie, że się śmiejesz, automatycznie ☺
☺ wysyła informacje do organizmu, by się rozluźnił ☺
- ☺ 7. Zadbaj o odpowiednią ilość snu i odpoczynku, nie mieszaj tego czasu ☺
☺ z innymi aktywnościami, starając się nadrobić zaległości. Czas odpoczynku ☺
☺ to czas tylko dla Ciebie!. ☺

Ćwiczenie dwupunktowe nr 2

- ☺ 8. Bądź asertywny, ćwicz tą umiejętność – pamiętaj, że nie zawsze da się być ☺
☺ asertywnym, jednak warto próbować. Czytaj dużo na ten temat, rozmawiaj ☺
☺ z ludźmi. Sprawdź, co czujesz kiedy bronisz własnych praw – kiedy ☺
☺ odmawiasz komuś z rodziny, pracy itp. Nie pozwól wchodzić sobie na głowę. ☺
☺ 9. Zaakceptuj siebie ze wszystkimi błędami jakie popełniasz, nie staraj się być ☺
☺ perfekcjonistą. Masz prawo popełniać błędy – to dzięki nim uczysz się ☺
☺ 10. Myśl pozytywnie – nawet jeśli stoisz przed jakimś dużym problemem. ☺
☺ Myślenie pozytywne pozwoli Ci skupić się na znalezieniu rozwiązania. ☺
☺ Jeśli załamiesz się i będziesz myślał o porażce, bardzo prawdopodobne ☺
☺ że ją poniesiesz. ☺
☺ Myślę, że sposoby te warto wdrażać w swoje codzienne postępowanie. ☺
☺ Z początku nie jest to łatwe, bo wymaga nauczenia się nowych sposobów ☺
☺ działania. Jednak dzięki systematyczności i silnej woli można za pomocą tych ☺
☺ sposobów wiele osiągnąć i cieszyć się dobrym zdrowiem psychicznym ☺
☺ i fizycznym. Warto te reguły przyjąć za swoją filozofię życiową. W moim ☺
☺ przypadku sposoby te okazały się bardzo pomocne. Życzę powodzenia we ☺
☺ wdrażaniu ich w Twoje życie. ☺
☺ ☺