

Martina Trboglav Podvorac – „Kako se umiriti“

Stiže noć koja često, umjesto umirivanja, dodatno pojača naše strahove. Svima nama koji ove noći imamo sreće da smo na toplom i u svom krevetu, evo par savjeta kako se umiriti:

1. OSVIJESTITE SVOJE TIJELO.

Promotrite kako ste. Kako dišete? Postoji li neki zalutali grč negdje... u vratu, ramenima, leđima, vilici... Posvetite mu pažnju. Tu je kako bi vam dao znak da ste spremni na akciju (kada je potrebna). Jer naše tijelo je naš prijatelj i sve što radi, radi s razlogom.

2. OSVIJESTITE SVOJE EMOCIJE.

Što god osjećali, dozvolite si to. Svaka reakcija je normalna. Ljutnja, tuga, osjećaj nemoći, strah od ponovnog potresa... sve to se može javiti kada nam se izmakne tlo pod nogama, doslovno i metaforički. Jer teško nam je nositi se s činjenicom da nemamo kontrolu. Ali si možemo pomoći da se što bolje nosimo s tom neizvjesnošću. Pa koliko uspijemo, korak po korak...

3. SADA SAM DOBRO. SADA SMO DOBRO.

Uz par udaha i izdaha, ponovite u sebi ili na glas da ste vi i vaši najmiliji SADA dobro. Dopustite svom tijelu da to čuje. Iako nemamo kontrolu nad tim što će sljedeće priroda odlučiti napraviti, hoće li nas opet zatresti, SADA smo dobro. I to je važno. Budimo zahvalni na tome.

4. UMIRITE TIJELO.

Teško je promijeniti ono kako se osjećamo samo riječima. Trebamo se vratiti tamo gdje su emocije zarobljene – tijelu. Ako je pokret taj koji vas umiruje, upalite glazbu koju volite i zaplešite u ritmu onog kako se osjećate. Zatim polako pređite na mirniji pokret. Ili, ukoliko bi vam više odgovaralo, usmjerite se na disanje. Pronađite mirno mjesto, trbušno dišite, brojeći 4 za udah i 4 za izdah. I vizualizirajte kako otpuštate stres – bilo plesom ili disanjem.

5. ZAGRLITE SE.

Ako ste sami, zagrlite se, kao i kako bi vas zagrlio netko drugi. Ili, tražite zagrljaj. Fizički kontakt umiruje i tješi.

6. NAJVAŽNIJE OD SVEGA, BRINITE O SEBI.

Budite tu za sebe. Sjetite se što vam pomaže kada vam je teško, i to napravite. Nema recepta, vi ćete najbolje znati. Nekome treba da se dobro isplače, a nekome će pomoći topli čaj i razgovor s najmilijima.