Træk vejret med mig

Den hurtigste vej til nye energi er vejrtrækningen. Luft giver ny energi – hurtigt og let. Så hvorfor gå og døje med manglende energi og vitalitet.

Her får du 3 trin, der hurtigt giver energien et løft:

Trin 1: Træk vejret dybt ind og mærk

- hvordan maven udvider sig
- hvordan lungerne bliver fyldt
- hvordan skuldrene løfter sig

Trin 2: Luk øjnene og mærk fornemmelserne i kroppen. Pust langsomt ud igen, indtil der ikke er mere luft – og så lige en gang til.

Trin 3: Fortsæt med at trække vejret dybt et par gange endnu, indtil du har fået tilført kroppen ny energi, og føler dig bedre tilpas end før.

Den hurtigste vej til ændring af en sindstilstand

Ønsker du at komme ud af en dårlige sindstilstand, er den hurtigste måde at bruge vejrtrækningen og samtidig ændre på din fysiologi altså din kropsstilling.

Tidligere, når jeg havde det dårligt og faldt hen i grublerier, troede jeg ikke, at jeg selv kunne vælge til og fra angående min tilstand. Jeg troede, at det aldrig ville blive bedre. Det gjorde det bestemt ikke let at være mig, da jeg sad fast i et mønster, jeg ikke selv kunne komme ud af.

Hvilken friheden det er, at jeg i dag selv kan vælge, om jeg vil blive ved med at være i dårligt humør. Jeg er ikke mere fastlåst i mine egne humørsvingninger. Nu er det mig, der styrer mit liv og mit sind.

- Er du i dårligt humør?
- Kan du ikke rigtig tage dig sammen til at lave noget?
- Er du enten ked af det eller på anden måde energiforladt?
- ...

Metoden kan nemt bruges, når du opdager, at du sidder fast i en uhensigtsmæssig tilstand, der ikke beriger dit nærvær med hverken dig selv eller andre.

Vejen ud af en dårlig tilstand

- **Skift stilling**
  – rejs dig eventuelt, hvis du sidder ned. Bevægelse er altid godt.
- **Ret kroppen op**
  – få skuldrene lidt bagud og ned på plads.
- **Løft hovedet og se opad**
  – så blikket går op i det visuelle område.
- **Træk vejret**
  – dybe lange vejrtrækninger, indtil du mærker, at kroppen giver slip.
- **Skift tankerne ud**
  – gerne med nogle mere positive og fremadrettede

Da Thomas fra Radiserne blev spurgt: ”Hvorfor går du foroverbøjet og kigger ned i jorden?”, svarede

han: ”Når man er nedtrykt er det meget afgørende, hvordan man står ... Det værste man kan gøre, er at rette sig op og løfte hovedet, for så begynder man at få det bedre...”

Har du svært ved at give slip på dine bekymringer, eller sidder du på anden måde fast i et problem, der dræner dig, hjælper vi dig meget gerne videre. Du bestiller hurtigt og let en tid via vores online booking.

Du er også velkommen til at besøge vores side med de almindelige Spørgsmål & Svar.

Tags: Hypnose
Mindfulness

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Fleksiba Kommunikation / Flexible Business Group, 2009-2024.

Kilde-URL (modified on 03/09/2016 - 01:28): https://www.fleksiba.dk/traek-vejret-med-mig