

SPOSÓB NA STRES

Wpisany przez Pedagog szkolny
czwartek, 02 kwietnia 2020 19:37

SPOSÓB NA STRES

Kochani!

Szukałam w sieci dobrych rad, jak sobie pomóc, żeby przetrwać ten trudny czas w jako takim spokoju i nie ulec wszechogarniającej nas panice. Jakie metody i techniki zastosować, aby moja psychika zbyt mocno nie ucierpiała. Znalazłam, moim zdaniem, doskonałą technikę, która nie wymaga wielkiego wysiłku, a jest skuteczna – to medytacja.

Medytacja to chwila spędzona ze sobą, ze swoim oddechem. Pozwala troszkę wyciszyć umysł i opaść wirowi różnych myśli i analiz.

Medytacja jest bezpieczną techniką wpatrywania się w siebie. Pozwala znaleźć rozwiązania, często dla problemów, które wcześniej były nie do rozwiązania. Dlatego warto spróbować medytacji, która na pewno nie zaszkodzi, a może pomóc.

O medytacji napisano bardzo wiele, więc każdy, kto chce spróbować znajdzie coś dla siebie, ale ja polecam szczególnie poniższy artykuł :

<https://przekroj.pl/spoleczenstwo/medytacja-w-sluzbie-kwarantanny-berenika-steinberg>

SPOSÓB NA STRES

Wpisany przez Pedagog szkolny
czwartek, 02 kwietnia 2020 19:37

Życzę zdrowia i pozdrawiam serdecznie – Krystyna Dura