

# ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

JAK JĄ ROZWIJAĆ



*Ćwiczenia Dodatkowe*

# Ćwiczenie #1 Proste ćwiczenie oddechowe

1. Weź głęboki wdech. Zrób pełen, całkowity wydech.
2. Ponownie zrób wdech – wdychaj powietrze, licząc w myślach od 1 do 4.
3. Wstrzymaj oddech, licząc od 1 do 4.
4. Zrób głęboki wydech, licząc powoli od 1 do 8.
5. Powtórz tę sekwencję cztery razy.

## Ćwiczenie #2 Kierowana Relaksacja

„Stosowanie kierowanej relaksacji Jest to bardzo skuteczna metoda, ale wymaga pewnej biegłości, jeśli ma być stosowana poprawnie i przynosić pożądane rezultaty.

Podstawowa wersja techniki kierowanej relaksacji składa się z następujących etapów.

### 1. Przygotowanie

- Zadbaj o to, aby nie zasnąć.
- Zadbaj o to, aby nic ci nie przeszkadzało i aby żadne niepożądane dźwięki z tła nie dochodziły do ciebie.
- Napisz harmonogram ćwiczeń.
- Opracuj i zapamiętaj sugestie.

### 2. Relaksacja

- Wycisz umysł.
- Odpręż mięśnie, poczuj, jak uchodzi z ciebie napięcie.
- Na tym etapie autohipnozy warto skorzystać z techniki progresywnej relaksacji mięśni.
- Nie spiesz się.

### 3. Procedury pogłębiania

- Nie czekaj, aż to się wydarzy, bo wtedy się nie wydarzy. Takie oczekiwanie będzie cię rozpraszać.
- Ten etap wymaga wprawy. Dla jednych będzie łatwiejszy, dla innych trudniejszy. Bądź cierpliwy.
- Pomocne mogą się okazać odliczanie od stu w dół lub technika „kołyszącego się zegarka”.
- Nie licz na głos.

#### **4. Zastosowanie sugestii**

- Sugestie należy opracować i zapamiętać zawczasu.
- Spróbuj sformułować sugestie tak, aby były to krótkie frazy lub jedno słowo (np. „Jestem spokojny i zrelaksowany”).
- Możesz wdać się w monolog wewnętrzny, ale pamiętaj, żeby mówić w pierwszej osobie („ja”), a nie drugiej („ty”).
- Najskuteczniejsze są sugestie w postaci obrazów – ujrzyj to, co chcesz osiągnąć.

#### **5. Zakończenie**

- Nie otwieraj oczu.
- Pomyśl, że gdy doliczysz do trzech, przejdziesz w całkowity stan czuwania i pełnej świadomości. Po zakończeniu ćwiczenia nie wstawaj nagle. Głęboka relaksacja może obniżyć ciśnienie krwi, więc gwałtowny ruch może doprowadzić do omdlenia lub zawrotów głowy.”

## **Ćwiczenie #3 Kierowana wizualizacja**

1. Przybierz wygodną pozycję. Jeśli pozycja leżąca sprawia, że chce ci się spać, lepiej usiądź na podłodze po turecku lub na wygodnym krześle.

2. Oddychaj głęboko przeponą (por. rozdział 23) i zamknij oczy.

3. Gdy poczujesz, że jesteś odprężony, zacznij sobie wyobrażać siebie w najbardziej relaksującej sytuacji, jaką możesz stworzyć w wyobraźni. Ktoś może sobie wyobrażać pływanie jachtem po chłodnych, czystych wodach w pobliżu tropikalnej plaży, podczas gdy załoga natychmiast spełnia wszystkie jego życzenia. Ktoś inny może wizualizować siedzenie przy kominku w małym domku wypoczynkowym pośrodku lasu, gdy na dworze mróz i śnieg, i popijanie gorącego kakao oraz czytanie najnowszej powieści ulubionego pisarza.

4. W trakcie wyobrażania sobie takiej sceny postaraj się zaangażować wszystkie swoje zmysły. Poczuj konkretne zapachy i usłysz dźwięki. Jak wygląda ta scena? Czy pojawia się konkretne uczucie? Czy potrafisz rozsmakować się w tej scenie? Im więcej szczegółów wykorzystasz, tym lepiej.”

# Ćwiczenie #4 Uścisk Sarnoff

Celem tej techniki jest zablokowanie produkcji noradrenaliny lub adrenaliny, czyli tak zwanych hormonów strachu. Jest to prosty sposób zapobiegania nerwowej reakcji organizmu, przydatny zwłaszcza przed ważnymi wystąpieniami.

1. Usiądź na krześle z prostym oparciem; trzymaj plecy prosto, ale nie napięte.
2. Wychyl się lekko do przodu, cały czas trzymając proste plecy.
3. Złącz przed sobą dłonie z palcami skierowanymi ku górze i naciskaj je na siebie.”
4. Wydadaj syczący dźwięk „sssss”, jak syk węża lub powietrza uchodzącego z opony.
5. W trakcie wydychania powietrza, kiedy wydajesz dźwięk „sssss”, napnij mięśnie znajdujące się w miejscu, gdzie rozchodzą ci się żebra.
6. Poczuj napięcie mięśni w klatce piersiowej podczas wydechu (powinno to być odczucie takie jak przy ścisaniu gorsetu).
7. Pod koniec wydechu rozluźnij mięśnie, a następnie weź łagodny wdech. Gdy opanujesz technikę uścisku Sarnoff, będziesz w stanie w dowolnym momencie napinać te same partie mięśni bez konieczności siadania na krześle i naciskania dłoni.”

# Jak rozwijać każdy z 4 aspektów Odporności Psychiczej?

<b>Element Odporności Psychiczej</b>	<b>Materiały dostępne na platformie flowmakersclub.pl</b>
<b>Pewność siebie</b>	Alchemia Osobowości Moduł Wojownik, Lekcja Pewność siebie
<b>Kontrola</b>	4 Narzędzia Alchemika Color-Game
<b>Zaangażowanie</b>	Wprowadzenie do stanu Flow Zaawansowany Warsztat Flow Alchemia Osobowości Moduł Intelktualista Lekcja „Jak zarządzać ciekawością i zaangażowaniem”
<b>Wyzwanie</b>	Wyzwanie Color Game Wyzwanie Body Flow