

Когда нет сил терпеть

Как известно, наша жизнь – далеко не сахар, и далеко не каждому человеку удастся стойко выносить все ее «пощечины». Порой чувствуешь непреодолимую усталость, или сильное раздражение, а иногда случаются и приступы гнева. А все оттого, что больше нет сил терпеть.



Подобные состояния не сулят ничего хорошего здоровью, и от них надо немедленно избавляться, независимо от того, какими причинами они вызваны. Есть простой способ – дыхание, и он – работает!

Всего один вдох

Эта простейшая дыхательно-медитативная техника рекомендована психологами, и она показала высокую эффективность в различных сложных ситуациях. Суть ее в следующем:

- в любой неприятной ситуации сосредоточьтесь и скажите себе буквально такие слова: «Я буду терпеть это лишь в течение одного-единственного вдоха, и ничуть не больше!»;
- сразу же после сказанного сделайте глубокий, до отказа, вдох, а затем плавный медленный выдох.

И это – все, как правило, отпускает, становится легче. Иногда бывает, что один вдох не дает желаемого результата. Не складывайте руки, а скажите себе следующее: «Ничего, я потерплю это, пока не сделаю 3 (4-6) вдохов и выдохов, но не больше!».

На каком вдохе вас отпустит – не так уж важно, но будьте уверены, что это обязательно произойдет. К вам вдруг придет понимание, что ситуация не так уж тяжела и трагична, и что она не стоит таких затрат нервов и терпения. Негатив уйдет и вам сразу станет легче.

Не забывайте об этой технике, практикуйте ее чаще, берегите свои нервы, а, значит, и здоровье в целом.

Источник: проект МартаNG <https://marta-ng.com/>