

**Kilka prostych  
porad jak nie  
zwariować  
i zadbać  
o siebie  
w czasach  
#NoOffice**

# Lęk Strach...

Adrenalina i kortyzol wydzielane przez organizm w czasie stresu mobilizują nas do radzenia sobie w trudnej, stresowej sytuacji. Krótkotrwałe działanie hormonów nie niesie za sobą szkody dla zdrowia, wręcz przeciwnie - **jest bardzo korzystne**. Jednak przedłużający się stres, a co za tym idzie - ciągłe działanie hormonów stresu, może doprowadzić do rozwoju wielu chorób.

Dlatego róbmy dla siebie co nie co, żeby im się nie dać!

Oto kilka prostych porad jak sobie pomóc w tym trudnym czasie.

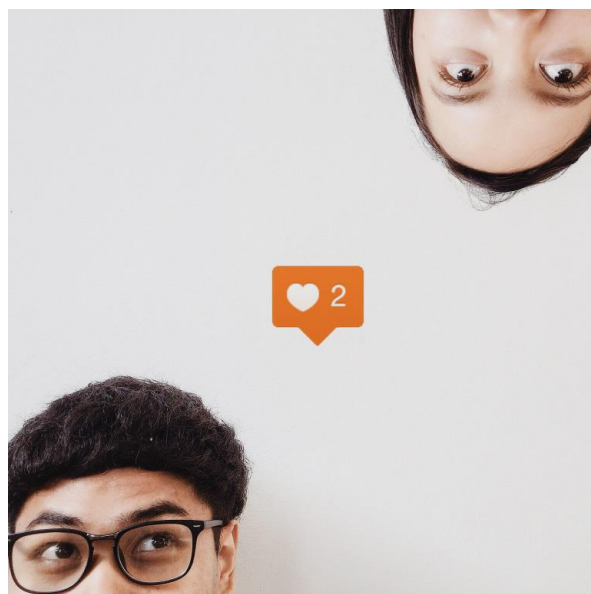


## Wysypiaj się!

Czas który poświęcasz na codzienny dojazd do biura może okazać się być zbawienny dla Twojego ciała i umysłu.

## Zacznij dzień od miłych myśli.

Pracuj świadomie ze swoimi myślami, nie zaczynaj dnia od zerkania w telefon i sprawdzania negatywnych wiadomości.



# 3.

## Poświęć chwilę sobie - stwórz swój poranny rytuał.

Możesz skorzystać z prostej **techniki 8 minut**:

- **2min** – dla ciała ... rozciągaj się, powyginaj śmiało ciało, wykorzystaj proste ćwiczenia jogowe – powitania słońca, rytuały tybetańskie czy pilates.
- **2 min** - dla uważności... - skup się na uważności siebie i swojego oddechu - oddychaj głęboko przy muzyce relaksacyjnej, dotleń swoje ciało i umysł.
- **2 min** – dla inspiracji... - weź do ręki książkę która Cię inspiruje, przeczytaj 2-3 strony
- **2 min** - dla ducha... odpowiedz sobie na pytania:
  - Jak chcę się dziś czuć?
  - Jaką osobą chcę dziś być?
  - Co chcę dać innym?
  - Co chciałabym/chciałbym dostać od innych?

<https://www.youtube.com/watch?v=YjzHyy-hrUE> – Rytuały Tybetańskie

<https://www.youtube.com/watch?v=JXj7d3EhksQ> – Powitania Słońca

Pamiętaj o imbirze, cytrynie, czosnku, miodzie, syropie malinowym, czarnym bzie, ziołach i innych pysznościach!

Polecam różne blogi, gdzie znajdziecie mnóstwo podpowiedzi jak wzmocnić swoją odporność, np.:

<https://agnieszkamaciag.pl/temat/jak-wzmocnic-odpornosc/>

<https://bodyclean.pl/oddech-klucz-do-swiadomego-zycia/>

**4**  
Odżywiaj się  
zdrowo,  
wprowadzaj  
do swojej diety  
produkty  
antywirusowe.

**5**  
Nie siedź  
non stop  
w Internecie.

Wiemy, że sytuacja jest trudna i dynamiczna, jednak staraj się nie śledzić cały czas prześcigających się wiadomości zarówno w TV jak i online.

Pamiętaj żeby najpóźniej o 19:00 wyłączyć się ze świata wirtualnego. Zarzucanie głowy negatywnymi wiadomościami może powodować uczucie niepokoju i zaburzenia snu.

## Zahamuj potok negatywnych myśli.

Jeśli czujesz, że w Twojej głowie zaczyna się gonitwa myśli, serce bije trzy razy szybciej a żołądek ściska - oddychaj! **Praktykowanie prawidłowego oddechu w trakcie trwania silnych emocji rzeczywiście je wycisza! Możesz wypróbować np. metodę oddechową : 4 - 2 - 6 - 2**

Usiądź na podłodze z prostym kręgosłupem, jedną rękę połóż na klatce piersiowej drugą na brzuchu. Zaczynj wdychać powietrze nosem i wydychać ustami. Możesz poczuć jak ręka położona na brzuchu unosi się i opada w przeciwieństwie do ręki na piersiach, która nie porusza się w znaczący sposób.

**Wdech – liczymy do 4**  
**Pauza – na 2**  
**Wydech liczymy do 6**  
**Pauza na 2**

**Więcej info:**

<https://www.portalyogi.pl/blog/4-techniki-oddechu-w-jodze/>

## 7 Słuchaj dużo muzyki.

Muzyka łagodzi stres, wzmacnia układ immunologiczny, zmniejsza stan zapalny i wspomaga proces uczenia się – tu przyda się też dzieciakom.

Tu polecam... O gustach się nie dyskutuje, każdy wie co dla niego jest dobre 😊

## 8 Trudne myśli.

Jeśli przychodzą Ci do głowy trudne myśli nie nakręcaj się użyj „soczewki percepcyjnej” - ustal jaki jest FAKT – one nie budzą emocji !



# 9 Jesteś rodzicem?

Trudny czas przed Tobą, ale nie daj się! Połączenie pracy i opieki nad dziećmi to nie lada wyzwanie, na szczęście jest mnóstwo fajnych stron, które pomogą Ci to przetrwać, do tego pamiętaj o planszówkach albo oldschoolach takich jak : statki, bierki czy kółko i krzyżyk.

## Przydatne linki:

-Wydawnictwo Dwie Siostry - materiały do pobrania

-Ćwiczenia z matematyki dla dzieciaków ZooMat

-Masy plastyczne i itp.

<https://www.domowyprzedszkolak.pl/>

<https://kiddoland.pl/gry-edukacyjne>

<http://www.yummy.pl/gry-dla-dzieci/gry-dla-dzieci.html>

<http://pisupisu.pl>

<http://wolnelektury.pl>



## Przenieś siłownię do domu

Ćwicz codziennie bo ruch to zdrowie,  
Według Światowej Organizacji Zdrowia  
niezbędna, minimalna dawka aktywności  
fizycznej to:

- 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu
- 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu

## Korzystaj z webinarów i podcastów

W sieci można znaleźć ich mnóstwo, chłoń wiedzę i dziel się informacjami z innymi.

## Czytaj książki

Rekomenduj co ciekawego wpadło Ci w ręce, może innym też się spodoba.

## Złap oddech na świeżym powietrzu

– wyjdź na balkon , napij się na słońcu kawy a jeśli tylko masz możliwość wyjedź za miasto najlepiej do lasu, skorzystaj z łona natury, omijaj miejskie parki i osiedlowe deptaki .

## Wyciągnij pozytywy

Pamiętaj, że wiele zależy od Twojego nastawienia i podejścia do sytuacji

## Pamiętaj o bliskich

– mimo, że nie możesz ich spotkać nie znaczy, że nie możesz z nimi pogadać... sami wiecie, że możliwości jest wiele, może uda się Wam w tym czasie nadrobić jakieś zaległości?

## Work - life integration

Tu polecam – podcast  
TONY ROBBINS



[www.devire.pl](http://www.devire.pl)