

MTM

MYTIME MINDSET



3 nap az újrakezdéshez

A MyTime Mindset háromnapos rendszere segít megnyugtatni az elmédet, visszaszerezni a kontrollt, és újra stabil alapokra helyezni magad. Saját személyes tapasztalatok, közérzet javítás.



A TERVET
KÉSZÍTETTE

Kurucz Árpád

1. nap



Az idegrendszer megnyugtatósa
Amikor az ember ilyen állapotban van,
a test folyamatos
„veszély” üzemmódban működik.
Ezért az első nap célja a fizikai megnyugtatós.

1. Gyakorlat

Szabályozott légzés

Ez bizonyítottan csökkenti
a stresszt és a pulzust.

5 percre végezd:

4 másodperc belégzés

6 másodperc kilégzés

A hosszabb kilégzés aktiválja a
paraszimpatikus idegrendszert, ami a
nyugalmi állapotért felel. Mint az alvás.





1.nap

M T M

2. Gyakorlat - testmozgás

Legalább 20 perc séta a természetben vagy sport.

A mozgás segít lebontani a stresszhormonokat (kortizol, adrenalin).

Ha van kutyusod ,előny



3. Gyakorlat - idegi túlterhelés csökkentése

Ma kerüld:

a folyamatos telefonozást

a közösségi médiát

az állandó információfogyasztást

Az idegrendszernek pihenés kell.



Ne várj azonnali csodát.

A tested most tanul újra megnyugodni.

2. nap



A gondolati spirál megszakítása

A második nap célja a túlzott gondolkodás csökkentése.

Amikor az agy folyamatosan elemez, az tovább aktiválja a stresszreakciót.

1. Gyakorlat - gondolatkiírás

Írd le papírra vagy készíts róla felvételt.

mi bánt most

mitől félsz

mi jár folyamatosan a fejedben.

Nem kell szépen fogalmazni.

A kutatások szerint az érzelmek leírása csökkenti a mentális terhelést.





2.nap

M T M

2. Gyakorlat - fizikai stabilizálás

Az idegrendszer stabilizálásához segít:

meleg zuhany vagy fürdő

meleg tea

lassú légzés



Ez segít a testnek kilépni a stresszreakcióból. „Ez nem a hideg zuhany ideje”.

3. Gyakorlat - alvás előkészítése

Este:

ne nézz képernyőt lefekvés előtt 1 órával

sötétítsd be a szobát

végezz 5 perc légzést

Ez segíti a melatonin termelődését és az elalvást. Nyugodj meg . Aludj jól



3. nap

A test és az elme visszaállítása

A harmadik nap célja, hogy újra biztonságérzetet adjon az idegrendszernek.



1. Gyakorlat - reggeli napfény

Menj ki reggel 10-15 percre a napfényre.

Ez segít az agynak újraszabályozni a cirkadián ritmust, ami az alvás és az energiaszint alapja.

2. Gyakorlat - kis cél

A túlterhelt agy nehezen hoz döntéseket.

Ezért ma csak egy dolgot tűzz ki:

egy séta egy beszélgetés

egy kisebb feladat

A cél a kontroll érzésének visszaszerzése.





3.nap

M T M

3. Gyakorlat - kapcsolódás

Beszélg valakivel, akiben megbízol.
A társas kapcsolódás bizonyítottan csökkenti a stresszreakciót és aktiválja a nyugtató idegrendszeri folyamatokat.

Fontos üzenet

Ha most ilyen állapotban vagy, az nem gyengeség.

Az idegrendszered egyszerűen túl sok terhelést kapott.

A jó hír az, hogy az emberi idegrendszer rendkívül alkalmazkodó, és megfelelő pihenéssel, légzéssel, mozgással és tudatos lépésekkel képes visszaállni egy stabilabb állapotba.



Befejezés

M T M

Köszönöm, hogy végigolvastad ezt a háromnapos programot.

Remélem, hogy a benne található gondolatok és gyakorlatok segítettek egy kicsit megnyugodni, tisztábban látni a helyzetedet, és visszatalálni önmagadhoz.

Az érzelmi nehézségek feldolgozása időt igényel, és természetes, ha az ember néha újra nehezebb pillanatokot él meg. Ha időnként visszatérsz ezekhez a lépésekhez, az segíthet fenntartani a nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lelkiállapotot.

Ha hasznosnak találtad ezt a programot, a MyTime Mindset weboldalon a Letöltések menüpont alatt további olvasmányokat és programokat is találsz, amelyek segíthetnek az önfejlődés és az újrakezdés útján. Köszönöm, hogy időt szántál magadra.



MyTime Mindset