



NAPI *stresszesökkenő*

GYAKORLATSOR



COACH4WAY.HU

EGY NYUGODTABB NAP ELSŐ LÉPÉSE

Képzeld el, hogy eltelik egy nap úgy, hogy nem robbansz fel semmin.
Nem rohanod végig kapkodva. Nem felejtet el, hogy Te is számítasz.
Lefekszel, és nem kattog tovább az agyad.
Túl szép, hogy igaz legyen?

Ez az e-book azért született, hogy megtanulhasd: már napi néhány perc is elég lehet ahhoz, hogy visszatallj önmagadhoz.

A stressz nem kerülhető el. De nem mindegy, mit kezdünk vele.
A tested és az idegrendszered akkor is dolgozik, amikor Te épp csak
„túléled a napot”.
Ezért fontos, hogy rendszeresen adj neki lehetőséget a lelassulásra –
különben előbb-utóbb ő veszi át az irányítást.

Mit találsz ebben az anyagban?

- Egyszerű, kipróbált technikákat.
- 5-10 perces gyakorlatokat, amik beilleszthetők a napirendedbe.
- Lehetőséget arra, hogy a saját ritmusodban építs ki egy rutint.
- Egy kis önismeretet – mert a stresszkezelés ott kezdődik.

Ez nem egy kihívás. Nem „meg kell csinálni mindenáron”.

Ez egy meghívás: arra, hogy figyelj magadra. Hogy elkezdj kapcsolódni önmagadhoz – akár naponta 5 perc erejéig. Hogy a táplálkozás mellett ez életünk azon része amin saját magunk tudunk változtatni.

Kezdd el ott, ahol épp vagy. És tedd meg azt, amit most tudsz. A többi jönni fog.

Szeretettel:

Zsófi



COACH4WAY.HU

A top-down view of a person's arms and legs submerged in a light blue bath. The water is filled with floating green leaves and small, dried, light-colored flower petals. The person's hands are clasped together in the center of the frame, and their legs are spread apart at the bottom. The overall tone is soft and calming.

AZ ÖNGONDOSKODÁS NEM ÖNZŐSÉG!





ÉBREDÉS UTÁN, REGGEL

Kezd a napot egy pohár langyos vízzel.	ébredés után	
Végezz el egy légzőgyakorlatot. Használj hozzá illóolajat.	5 – 10 perc	
Mozgasd át a tested nyitott ablaknál vagy szabad levegőn.	5 – 10 perc	
Végezz el egy meditációt.	10 – 15 perc	

REGGELIZZ!	Fogyassz stresszcsökkentő ételeket, <i>amely magnéziumban és B-vitaminban gazdag és megfelelő arányban tartalmaz fehérjét, zsírt és lassú felszívódású szénhidrátokat.</i>
-------------------	--



DÉLELŐTT, EBÉD, EBÉD UTÁN



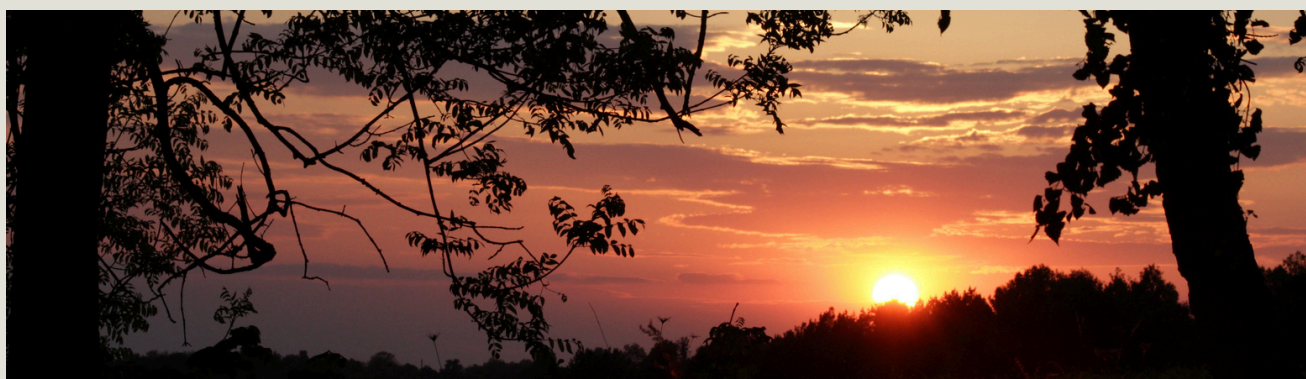
Nézd át a napi teendőket, rendszerezd őket, tervezz.	
Végezd el a feladataidat.	
Tízóraizz, de ne nassolj.	Fogyaszthatsz friss gyümölcsöt túróval vagy egy marék olajos magvat.
Ebéd előtt végezz légzőgyakorlatot, hogy megérkezz.	

EBÉDELJ!	Fogyassz stresszcsökkentő ételeket, igyekezz “tisztán” étkezni, kerüld a feldolgozott élelmiszereket. Az ebédhez igyál meg kb. 3–5 dl vizet.
Ebéd után közvetlenül	Relaxálj, pihenj ha tudsz. Hagyd emésztetni a tested.
Mozgasd át a tested, hogy “felébredjen”.	
Délutáni feladatok elvégzése.	Ilyenkor is ügyelj arra, hogy óránként tarts min. 10 perc szünetet. Állj fel, mozogj egy kicsit, menj ki a levegőre és igyál 1–2 pohár vizet.

DÉLUTÁN, ESTE



Uzsonna	Ha megéheztél, uzsonnázz, azonban továbbra is kerüld a cukros, feldolgozott ételeket. Igyál egy teát.
Munka után mozogj, sétálj a levegőn.	Ha stresszes napod volt ha nem, ez segít elengedni, felfrissíteni a testet – szellemet.
VACSORA	Szánj időt a vacsorára, ne kapkodj. Legyél jelen, élvezd az ízeket. Kerüld a pörgető hatású ételeket, italokat és lefekvés előtt min. 4 órával fogyaszd el a vacsorád.
“ÉN IDŐ”	Szánj min. fél órát olyan tevékenységre, amikor tényleg csak magaddal foglalkozol. Ezzel tudod a legjobban feltölteni a lelked. Ilyenkor is használhatod az illóolajokat.
Lefekvés előtt	Lefekvés előtt min. 2 órával már semmilyen képernyőt ne nézz. Igyál meg egy citromfű vagy kamilla teát, írd hálanaplót. Olvass.
ELALVÁSHOZ	Ha van kedved végezz el egy meditációt, miközben illóolajokat párologtatsz, ez segít ellazulni és egy kicsit megnyugtatja a tested – lelked.



ILLÓOLAJOK

Ahogy olvashattátok a gyakorlatsorban is, az én és a családom életében az illóolajok és így az aromaterápia is jelentős szerepet játszik.

Az illóolajok mindennapos használata segít megőrizni a testi-lelki egyensúlyunkat, támogatja a relaxációt, a jobb alvást és a mentális frissességet. Természetes módon erősítik az immunrendszerünket, gyulladáscsökkentő és antibakteriális tulajdonságokkal rendelkeznek.

Emelik a hangulatunkat, és segítenek hatékonyabban kezelni a stresszt.

Mivel minden illóolaj más-más hatással bír, könnyedén az adott naphoz, hangulathoz vagy igényekhez igazíthatjuk őket. Legyen szó reggeli felfrissülésről vagy esti ellazulásról, az illóolajok finoman, mégis hatékonyan támogatják a jó közérzetünket. Használatukkal könnyen teremthetünk nyugodt, kiegyensúlyozott légkört otthonunkban vagy munkahelyünkön.

KÉRDÉSED VAN AZ OLAJOKKAL KAPCSOLATBAN?

KERESS BÁTRAN!

WWW.COACH4WAY.HU

ZSOFI@COACH4WAY.HU



EGY ÚJ SZOKÁS KEZDETE

Ha eljutottál idáig, az azt jelenti, hogy már tettél egy lépést magadért. És ez nem kis dolog – a legtöbben meg sem állnak, csak viszik tovább a terhet, míg valami „ki nem kapcsolja” őket.

A legfontosabb, amit tovább vihetsz magaddal:

- ☞ Nem kell tökéletesnek lenni.
- ☞ Nem kell minden nap „mindent” megcsinálni.
- ☞ A rendszeresség nem a szigorúságot jelenti, hanem az odafordulást.

Lehet, hogy egyik nap 10 percet szánsz magadra. Máskor csak kettőt. És van, hogy csak annyit mondasz magadnak:

„Ma is figyeltem egy pillanatra a légzésemre. Ma is számítottam.”

Hogyan ezután?

Ismételd, ahogy jól esik.

Írd át a gyakorlatokat saját szokásokká.

Alakíts ki egy reggeli vagy esti rutin(oka)t.

És ha úgy érzed, nem megy egyedül, kérj segítséget.

Én itt vagyok – és ezért hoztam létre a **Coach4Way mentorprogramjait** is.
Csatlakozz közösségünkhöz, olvass bővebben ITT.

☙ Egy gondolat útravalónak:

„A stressz nem az ellenséged. A figyelmetlenség az.”

Légy gyengéd magaddal. És emlékeztess magad nap mint nap: nem az számít, mennyit csináltál – hanem az, hogy újra és újra visszatérsz önmagadhoz.

Szeretettel:

Zsófi



COACH4WAY.HU

DÁTUM



JEGYZETEK

GONDOLATOK

CÉLOK

TENNIVALÓK



COACH4WAY.HU