

5 grudnia 2022

odTABUj swój MÓZG!

Projekt Finansowany ze Środków Unii Europejskiej

Instytut Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym

Instytut Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym to polska organizacja non-profit zajmująca się promocją zdrowia i zdrowego stylu życia, a także działaniami badawczymi, edukacyjnymi i profilaktycznymi w zakresie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

Wyzwania nowej generacji w globalnym zdrowiu wymagają nowych i niezwykłych partnerstw, dlatego IPCC łączy siły z organizacjami pozarządowymi i aktywistami z całej Europy w celu kultywowania innowacyjnych rozwiązań przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym z trwałymi wynikami.

Programy Instytutu Przeciwdziałania Chorób Cywilizacyjnych generują długofalowy wpływ społeczny i ekonomiczny na poprawę jakości życia społeczności lokalnych w krajach Europy.

Naszą misją jest poprawa jakości życia młodzieży, osób dorosłych i seniorów, co ograniczy ryzyko zapadania na choroby cywilizacyjne.

Naszą wizją jest, aby każdy mieszkaniec Europy podejmował świadome wybory i działania na co dzień, co wpłynie na dobrą kondycję psychiczną i fizyczną w przyszłości.



ĆWICZENIE ODDECHOWE

- Weź głęboki wdech nosem
- Zrób długi wydech ustami - niech wydech będzie dłuższy, aż do uczucia pustki w płucach.
- Wstrzymaj oddech w tej pustce.
- Złóż dłonie i napieraj nimi na siebie tak mocno, jak tylko potrafisz - aż do momentu, kiedy poczujesz ochotę na wzięcie głębokiego wdechu. Nie przesadzaj :)
- Rozluźnij się i weź głęboki wdech nosem.
- Jak się czujesz?



odTABUj swój MÓZG



ĆWICZENIE NA UKOJENIE

Wersja 1

Opłukanie zimą/lodowatą wodą policzków i boków szyi.

Wersja 2

Przyłożenie po bokach szyi zawiniętych w szmatkę okładów żelowych.





ĆWICZENIE - NATŁOK MYŚLI

1. Weź kartkę i długopis.
2. Zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy - rzeczy do zrobienia, problemy do rozwiązania, decyzje do podjęcia.
3. Teraz Twoja głowa powinna być już spokojniejsza.

1.

Pomyśl o swoim bezpiecznym miejscu

Niech to będzie przestrzeń, w której zawsze czujesz się komfortowo.
Przyjmij wygodną pozycję.

2.

Oddychaj spokojnie

Obserwuj swój oddech, zanurz się w nim.
W której części ciała zbiera się najwięcej powietrza? Postaraj się to zaobserwować.

3.

Dźwięki Ci sprzyjają

Niech każdy niespodziewany odgłos sprawia, że Twoje ciało zrelaksuje się jeszcze bardziej.

4.

Obserwuj swoje ciało

Poczuj jego ciężar. Czy czujesz gdzieś spięcie lub ucisk? Powoli przeskanuj każdą część swojego ciała. i zajmij się tymi, które wymagają Twojej uwagi.

5. Przyjmij intencję

Czego w tym momencie potrzebujesz w swoim życiu? Niech będzie to pozytywna intencja.

6. Z każdym wydechem rozluźniaj swoje ciało

Obserwuj, jak ustępuje napięcie. Wszystko jest idealne dokładnie takie, jakie jest.



Gdzie szukać wsparcia?

<https://unicef.pl/co-robimy/prawa-dziecka/gdzie-szukac-pomocy>

Nasze media społecznościowe



[@instytut_pcc](https://www.instagram.com/instytut_pcc)



[Facebook](https://www.facebook.com/instytut_pcc)