

Praktiški būdai, kurie padeda susikaupti bei nusiraminti:

Savęs stebėjimas. Kai pajuntate, kad jau tiesiate ranką prie telefono, nors susikaupėte užduočių atlikimui, sustabdykite save. Atkreipkite dėmesį, kada dažniausiai norite užsiimti malonesne veikla: kai nuobodu, nesuprantate užduoties, nėra nuotaikos, o gal kas nors nudžiugino? Užrašykite tą jausmą ant lapo ir šalia parašykite, ką darėte, kai taip pasijautėte. Tai padės geriau suprasti, kas ir kada jus blaško.

Interneto svetainių ir įrenginių išjungimas. Garsiniai pranešimai apie naują žinutę, sukelia norą tuoj pat ją perskaityti. Ir net jeigu nepatikriname pranešimo, dažniausiai galvoje sukasi mintis apie tai, kas ir ką galėjo parašyti. Tai normalu, nes esame smalsūs. Tad nusiteikus darbui, svarbu išjungti interneto svetaines ir nereikalingus įrenginius arba juos pasidėti toliau nuo darbo vietos.

Pertraukos. Vienas iš darbui motyvuojančių dalykų – žinojimas kada ir kokios trukmės laukia pertrauka. Tad iš anksto susiplanuokite, kas kiek laiko atsitrauksite nuo mokslų ir ką tuo metu veiksite.

Pagalvojimas, ką jaučia mano kūnas. Užplūdus stiprioms emocijoms, svarbu sustoti ir paklausti savęs, kaip reaguoja mano kūnas. Gali būti, kad pradėjo stipriai plakti širdis, iškaito žandai, norisi sugniaužti kumščius, padažnėjo kvėpavimas, susiraukė antakiai. Šie ženklai padeda suprasti, ką mes jaučiame ir parodo, kad svarbu surasti būdą nusiraminti.

Tris kartus giliai įkvėpti. Iš lėto įkvėpiame per nosį, sulaikome kvėpavimą ir tada lėtai iškvėpiame per burną. Lengviau naudoti šį būdą, įsivaizduojant karštos sriubos lėkštę – įkvėpdami ją užuodžiame, o iškvėpdami atvėsiname.

Lėtai skaičiuoti atbuline tvarka. Skaičiavimas nuo 5 arba nuo 10 iki 1 padeda atsitraukti iš situacijos ir nesupykti dar smarkiau.

Galvoti apie ką nors raminančio. Iš anksto pagalvokite, koks vaizdas ar mintis jums padėtų pasijausti ramiau. Supykus ar nuliūdus, prisiminkite šį vaizdą.

Kalbėjimas sau. Galima sau sakyti: „Mano kūnas sako, kad pykstu. Aš galiu nusiraminti. Tris kartus giliai įkvėpsiu ir iškvėpsiu. Galbūt laimėsiu kitą kartą. O jei ir ne, tai nenusiminsiu”.

Pasirinkti būdą išleisti pyktį. Galima sukurti sąrašą dalykų, padedančių išlaisvinti pyktį tam, kad žinoti, ką galima padaryti supykus. Pavyzdžiui, daužyti į bokso kriaušę, pažaisti krepšinį kieme, pasikalbėti su draugu ar šiek tiek pabėgioti. Kiti gali rasti būdą išsikrauti kūrybiškai – piešti ar groti mėgstamu instrumentu.

