

"Imagini ghidate"

Creativitate aplicată tristeții

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Imagini ghidate.

2. DESCRIERE

Imaginile ghidate sunt un tip de relaxare concentrată sau meditație. Relaxarea concentrată presupune concentrarea pe un anumit obiect, sunet sau experiență pentru a-ți calma mintea. În imagini ghidate, te gândești intenționat la un loc sau scenariu liniștit. Scopul este de a promova o stare calmă prin relaxare și împlinire. Ideea vine de la corpul tău care reacționează la propriile gânduri.

De exemplu, atunci când te gândești la o situație stresantă, corpul și mintea ta devin tensionate. Ritmul cardiac și tensiunea arterială ar putea crește și este posibil să vă simțiți bruiat și neconcentrat.

Dar dacă îți concentrezi atenția asupra unor scenarii plăcute, mintea și corpul tău tind să se relaxeze. Este posibil să simți mai puțină încordare și tensiune în mușchi, în timp ce mintea ta s-ar putea să se simtă mai calmă, iar tu să te simți mai în largul tău.

Prin calmarea minții și a corpului, s-ar putea să fi mai capabil să faci față stresului mental, emoțional și fizic, deoarece acestea sunt elemente de tristețe. Tristețea la rândul său este o reacție normală la situații frustrante pe care le pot experimenta persoanele în vârstă. Uneori, această emoție nu poate fi evitată, așa că trebuie să cunoaștem posibile modalități de a depăși această emoție, în special la persoanele în vârstă, care sunt mai sensibile și mai ușor expuse la știri negative și situații stresante.

Imaginile ghidate sunt ca și cum ți-ai lua o scurtă vacanță în minte. Poate implica imaginarea "locului tău fericit" – poate să te înfățișezi stând pe o plajă, să asculți valurile, să miroși oceanul și să simți nisipul cald de sub tine.

Imaginile ghidate se pot face cu o înregistrare în care asculți pe cineva plimbându-te printr-o scenă liniștită. Sau, odată ce știi cum să o faci singur, poți exersa imagini ghidate pe cont propriu.

Pur și simplu închizi ochii pentru un minut și te plimbi printr-o scenă liniștită. Gândește-te la toate experiențele senzoriale în care te-ai implica și dă-ți voie să simți ca și cum ai fi cu adevărat acolo. După câteva minute, deschideți ochii și reveniți la momentul prezent.

3. OBIECTIVE

- Reducerea stresului care duce la tristețe
- Îmbunătățirea somnului
- Reducerea durerii
- Reducerea depresiei

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- Un loc liniștit
- O canapea confortabilă, pat sau o saltea de yoga
- O înregistrare audio cu imagini ghidate (opțional)
- Căști (opțional)

IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

1. Așezați-vă sau întindeți-vă într-o zonă liniștită și confortabilă.
2. Închideți ochii. Respirați adânc. Inspirați și expirați profund și continuați să respirați profund pe măsură ce continuați această tehnică de relaxare.
3. Imaginează-ți o scenă liniștită ca o pădure luxuriantă, un lanț muntos maiestuos sau o plajă liniștită, tropicală. Sau gândiți-vă la un loc preferat în natură care vă face să vă simțiți relaxați.
4. Gândiți-vă la detaliile din scenă. Imaginați-vă sunetele, mirosurile și senzațiile de a fi în acest loc liniștit și calmant.
5. Imaginați-vă o cale în scena dvs. Imaginați-vă mergând pe potecă, imaginându-vă detaliile și sunetele în timp ce mergeți pe această cale.
6. Relaxați-vă în scenă timp de câteva minute. Continuați să respirați profund.
7. După 15 minute, numărați până la trei. Deschideți ochii.

POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Se poate face individual, cu o îndrumare video / audio, sau într-un grup, cu un instructor.

Câteva idei pentru imagini ghidate pot fi găsite la următoarele link-uri:

<https://www.youtube.com/watch?v=gW5CDMnLMMg>

REZULTATE AȘTEPTATE

- 1.Scăderea nivelului de stres și tristețe.
2. Mai mult calm și relaxare în momentul prezent și în viitor (dacă este practicat în mod regulat).
3. Un somn mai bun și mai profund.

DEZVOLTAT DE



