

IMAGINEA GHIDATĂ

Creativitate aplicată tristeții (Activitatea 6/12)

DESCRIERE

Imaginile ghidate sunt un tip de relaxare concentrată sau de meditație. Relaxarea concentrată presupune concentrarea asupra unui anumit obiect, sunet sau experiență pentru a vă calma mintea. În cazul imaginilor ghidate, vă gândiți în mod intenționat la un loc sau un scenariu liniștit.

Scopul este de a promova o stare de calm prin relaxare și atenție. Ideea este că organismul tău reacționează la propriile gânduri.

De exemplu, atunci când vă gândiți la o situație stresantă, corpul și mintea dumneavoastră devin tensionate. Ritmul cardiac și tensiunea arterială ar putea crește, iar dumneavoastră vă puteți simți agitat și deconcentrat.

Dar dacă îți concentrezi atenția asupra unor scenarii plăcute, mintea și corpul tău tind să se relaxeze. S-ar putea să simțiți mai puțină încordare și tensiune în mușchi, în timp ce mintea dvs. s-ar putea să se simtă mai calmă și mai liniștită.

Prin calmarea minții și a corpului, este posibilă puteți face față mai bine stresului mental, emoțional și fizic.

Imaginile ghidate sunt ca și cum ai lua o scurtă vacanță în mintea ta. Aceasta poate implica să vă imaginați că vă aflați în "locul vostru fericit" - poate că vă imaginați stând pe o plajă, ascultând valurile, mirosind oceanul și simțind nisipul cald sub dumneavoastră.

Imaginile ghidate pot fi realizate cu ajutorul unei înregistrări în care ascuți pe cineva care te conduce printr-o scenă liniștită. Sau, odată ce știi cum să o faci singur, poți să practici imageria ghidată pe cont propriu.

Pur și simplu închideți ochii pentru un minut și plimbați-vă printr-o scenă liniștită. Gândiți-vă la toate

experiențele senzoriale în care v-ați implica și permiteți-vă să vă simțiți ca și cum ați fi cu adevărat acolo.

După câteva minute, deschideți ochii și reveniți în momentul prezent.

OBIECTIVE

- Pentru a reduce stresul care duce la tristețe
- Pentru a îmbunătăți somnul
- Pentru a reduce durerea
- Pentru a reduce depresia

RESURSE ȘI MATERIALE

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

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Așezați-vă sau întindeți-vă într-o zonă liniștită și confortabilă.

Închideți ochii. Respirați adânc de câteva ori. Inspiră și expiră adânc și continuă să respiri adânc în timp ce continui această tehnică de relaxare.

Imaginați-vă o scenă liniștită, cum ar fi o pădure luxuriantă, un lanț muntos maiestuos sau o plajă liniștită, tropicală. Sau gândiți-vă la un loc preferat din natură care vă face să vă simțiți relaxat.

Gândiți-vă la detaliile din scenă. Imaginați-vă sunetele, mirosurile și senzațiile pe care le aveți în acest loc liniștit și liniștitor.

Imaginați-vă o cărare în scena dumneavoastră. Imaginați-vă că mergeți de-a lungul căii, imaginându-vă detaliile și sunetele pe care le auziți în timp ce parcurgeți această cale. 6. Relaxați-vă în scena dvs. timp de câteva minute. Continuați să respirați profund.

După 15 minute, numărați până la trei. Deschideți ochii.

MODIFICĂRI POSIBILE

Se poate face individual, cu un ghidaj video/audio, sau în grup, cu un instructor.

REZULTATELE AȘTEPTATE

1. Scăderea nivelului de stres și tristețe
2. Mai mult calm și relaxare în momentul prezent și în viitor (dacă este practicat cu regularitate)
3. Somn mai bun și mai profund