



„Eiva“ meditacijos



Kaip
jaučiatės
dabar?

RYTO RITUALAS

Ryto savirefleksija

Aš esu dėkinga šiandien

Kuo man ši diena bus gera?

Dienos afirmacija

VAKARO RITUALAS

Vakaro savirefleksija

Mano pasiekimai

Ką šiandien išmokau?

JŪSŲ RAMYBĖS ĮRANKIŲ RINKINYS

Ramybės įrankių rinkinys yra puiki pagalba, kai jaučiate nerimą ar galvoje sukasi per daug minčių.

Šiame ramybės įrankių sąraše surašykite visas veiklas, kurios jus ramina. Pvz., kai jaučiatės per daug susijaudinusi, galbūt jus ramina kvėpavimo pratimai, o kai patiriate minčių sausrą, jums padeda bėgiojimas? Tiesiog stebėkite ir analizuokite save ir pildykite toliau esantį sąrašą. Tai gali būti taip paprasta, kaip išeiti pasivaikščioti 30 min. be telefono.

JŪSŲ MIEGO REFLEKSIJA IR PLANAS

Kaip jūs miegate?

Išvardykite tris dalykus, kurie padėjo geriau išsimiegoti
(pvz., dažniau einate tuo pačiu laiku miegoti arba vakarais
atsisakėte ekrano).

1

2

3

Kokie buvo pagrindiniai iššūkiai?

(Pvz., vis dar dirbote kompiuteriu lovoje arba nesažiningai
ir dažnai gėrėte kavą.)

1

2

3

Kokias pamokas išmokote?

(Pvz., kai į savo rutiną įtraukėte reguliarią fizinę veiklą, jūsų miegas labai pagerėjo.)

1

2

3

Svajokite plačiau ir drąsiau

Jūsų geresnio miego vizija. Koks jūsų pagrindinis tikslas?

Kodėl jums miegas yra svarbus? Ką jis jums duos?

Kaip geresnis miegas pakeis jus ir jūsų kasdienybę?

Jūsų (realistiškas) veiksmų planas (pvz., vieno mėnesio)

Užsirašykite bent tris kuo detalesnius veiksmus,
kaip sieksite pagrindinio tikslo.

Planuokite savo rutiną. Kokį naują vieną įprotį
įtrauksite į savo rutiną?

Kokio vieno seno netinkamo įpročio atsisakysite
ir pakeisite jį nauju?

Kaip įveiksite atsirandančius trukdžius?

(Pvz., nelaikysite telefono ant naktinio stulelio, o padėsite
jį ant palangės toliau nuo lovos, arba nuo 19 val.
nebeatrašysite į darbinius elektroninius laiškus.)

Išlikite motyvuota

Džiaukitės kiekvienu mažu laimėjimu.

Planuodama savo darbo savaitę, pirmiausia užsirašykite, kaip savimi pasirūpinsite, o tik paskui darbų sąrašą.

Jaukite, kaip keičiasi jūsų mintys, emocijos, kūnas. Užsirašykite.

Pradžiuginkite save mažomis dovanomis (atpalaiduojančiu masažu, veido kauke).

Jeigu nuklydote nuo savo rutinos, nenusiminkite ir vėl grįžkite prie jos, kai galėsite.

Igalinkite ir manifestuokite savo geresnį miegą, kartodama pozityvius teiginius

Aš sukurta geram miegui.

Aš verta ramaus ir gilaus miego kiekvieną naktį.

Aš patiriu gerą miegą.

Aš dievinu savo poilsį.

Miegas man nėra prabanga, o būtinybė.

Mano prioritetas yra poilsis, nes man jis – energijos šaltinis.

Aš jaučiu intymumą su savimi, kai esu išsimiegojusi.