

ΠΩΣ
ΝΑ

ΧΑΛΑΡΩΝΕΙΣ

ΛΟΡΑ
ΜΙΛΛ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να χαλαρώνεις**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to relax
Από τις Εκδόσεις Vie Books Summersdale, Λονδίνο 2018
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Laura Milne
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Luci Ward
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

© Laura Milne, 2018
© Φωτογραφιών: Shutterstock.com
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3038-6
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3039-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

| | |
|------------------------------------|--|
| ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A. |
| <i>Από το 1979</i> | <i>Publishers since 1979</i> |
| Έδρα: | Head Office: |
| Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece |
| Βιβλιοπωλείο: | Bookstore: |
| Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece |
| Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 | Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 |

e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|---|-----|
| Εισαγωγή: Γιατί έχουμε ανάγκη να χαλαρώνουμε... | 4 |
| Χαλάρωση κάθε μέρα..... | 6 |
| Η δύναμη του νου | 41 |
| Ένα χαλαρό σπιτικό | 65 |
| Τρόποι για να φέρεις τη χαλάρωση στη ζωή σου .. | 86 |
| Ένα χαλαρό σώμα | 129 |

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**ΓΙΑΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΑΝΑΓΚΗ
ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΝΟΥΜΕ**


Είτε τρέχουμε για να προλάβουμε προθεσμίες στη δουλειά, είτε αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα υγείας, ή διαχειριζόμαστε μια δύσκολη προσωπική κατάσταση, το στρες είναι αναπόφευκτο στην καθημερινότητά μας. Και ένα ορισμένο ποσοστό στρες στη ζωή μας είναι αναγκαίο. Προετοιμάζει τον νου μας και το σώμα μας ώστε να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν δύσκολες προκλήσεις και να αντιδράσουν σωστά σε μια κρίση.

Όταν βρισκόμαστε υπό πίεση, το σώμα μας μπαίνει σε κατάσταση «μάχης ή φυγής», οι μύες μας σφίγγονται, οι καρδιακοί παλμοί μας αυξάνονται και η αναπνοή μας επιταχύνεται. Το υπερβολικό και διαρκές στρες μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική κατάστασή μας. Αν δεν το ελέγξουμε, μπορεί να μας εξοντώσει ή να καταλήξουμε με κλινική κατάθλιψη ή άγχος.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό – να μάθεις να χαλαρώνεις. Η πλήρης χαλάρωση του νου και του σώματος επιβραδύνει τον ρυθμό της καρδιάς και της αναπνοής και μειώνει την αρτηριακή πίεση, τη μυϊκή ένταση, ακόμα και την κατανάλωση οξυγόνου. Στις επόμενες σελίδες θα δούμε διαφορετικές τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να αποβάλεις το στρες από τη ζωή σου και να πετύχεις μια κατάσταση πλήρους γαλήνης, όπου μπορείς να απολαύσεις διαύγεια σκέψης και πνευματική ηρεμία.



ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

A colorful illustration of a morning scene. In the center, a large white circular sign on a stand displays the Greek text 'Σήμερα είναι μια καλή μέρα για μια νέα αρχή' (Today is a good day for a new beginning) in blue. To the left, a white cup of coffee sits on a saucer with a spoon nearby, and a stack of colorful folded clothes (pink, blue, green, grey) is visible. In the foreground, a pink digital alarm clock shows '05:00'. The background is a bright yellow wall with a window on the left showing a red ball and a green shape. The floor is a light pink color.

Σήμερα είναι
μια καλή
μέρα για μια
νέα αρχή



ΜΙΑ ΡΟΥΤΙΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Οι ασκήσεις χαλάρωσης μπορούν να αποτελέσουν ένα ισχυρό όπλο εναντίον του στρες. Αν μάθεις να χαλαρώνεις την αναπνοή και τους μυς σου, τότε είναι πολύ πιθανό να ακολουθήσει και το μυαλό σου. Παρομοίως, όταν αποβάλλεις αγχώδεις σκέψεις και προβληματισμούς, βοηθάς το σώμα σου να χαλαρώσει πλήρως.

Στις σελίδες αυτού του βιβλίου θα βρεις πολλές και διαφορετικές τεχνικές που μπορείς να δοκιμάσεις. Όποια κι αν επιλέξεις, προσπάθησε να την εφαρμόσεις τουλάχιστον μία με δύο φορές την εβδομάδα, ώστε να είναι αποτελεσματική όταν θα τη χρειαστείς πραγματικά. Αυτό απαιτεί υπομονή και αποφασιστικότητα, αλλά να επιμείνεις – διότι αξίζει. Πες στον εαυτό σου ότι η χαλάρωση λειτουργεί όπως ένας μυς· όσο περισσότερο τον ασκείς τόσο πιο δυνατός γίνεται.

ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ ΣΟΥ

Όταν νιώθεις άγχος, ο ρυθμός της αναπνοής σου γίνεται πιο γρήγορος και ρηχός, και η ανάσα σου βγαίνει από πιο ψηλά στο στήθος σου. Η βαθιά αναπνοή σου επιτρέπει να πάρεις πιο γεμάτες και αργές ανάσες. Δοκίμασε την παρακάτω άσκηση αναπνοής κουνταλίσι:

1 Κάθισε με ίσια την πλάτη και σούφρωσε τα χείλη σου σαν να κρατάς ένα νόμισμα ανάμεσά τους.

2

Είσπνευσε μετρώντας ως το τέσσερα, κράτα την αναπνοή σου μετρώντας πάλι ως το τέσσερα και έκπνευσε από τη μύτη σου.

3

Κάν' το για μερικά λεπτά και παρατήρησε πώς θα αισθανθείς μετά.

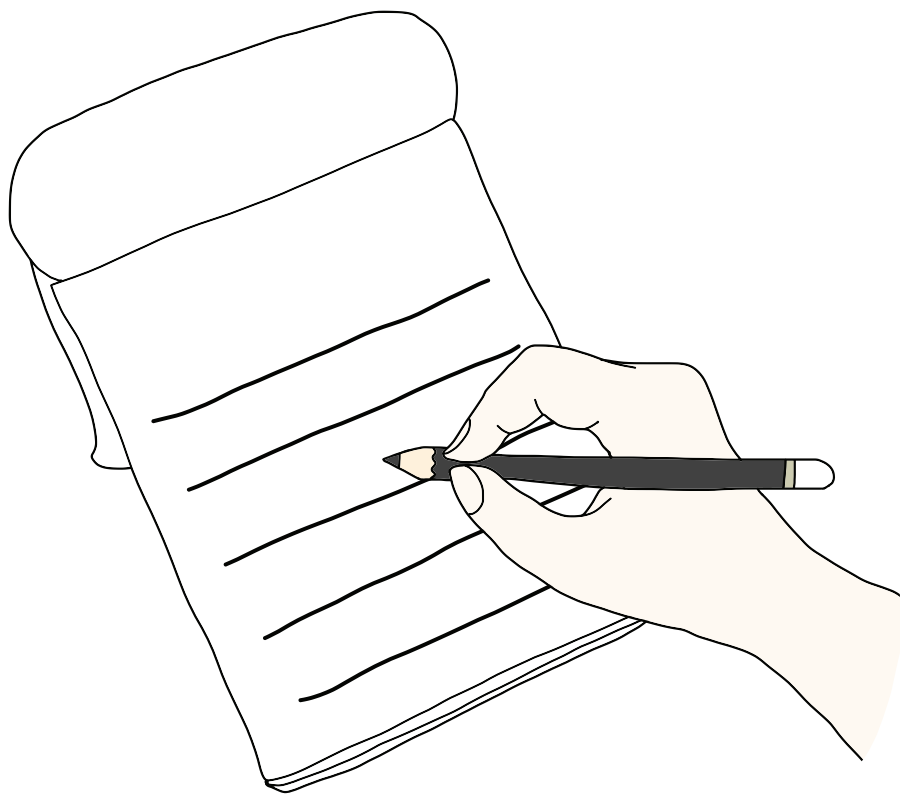
Μερικές φορές
το πιο σημαντικό πράγμα
κατά τη διάρκεια μιας
ολόκληρης μέρας

είναι η ξεκούραση
ανάμεσα σε δύο
βαθιές αναπνοές.

Έτι Χίλτσουμ

ΑΝΑΛΑΒΕ ΔΡΑΣΗ

Όταν σου λείπει η οργάνωση και αφήνεις πράγματα την τελευταία στιγμή, αυτό οδηγεί σε ενοχλητικές ή κρίσιμες καταστάσεις, που είναι πιθανόν να σου προκαλέσουν άγχος. Αν βάλεις σε σειρά τις προτεραιότητές σου φτιάχνοντας μια ημερήσια ή εβδομαδιαία λίστα για να σε βοηθήσει να οργανώσεις αποτελεσματικά τον χρόνο σου, τότε είναι περισσότερο πιθανό να νιώσεις ότι μπορείς να τα βγάλεις πέρα – ιδίως όταν εμφανίζονται απροσδόκητα εμπόδια.



Η καλή τάξη είναι
το θεμέλιο όλων
των καλών πραγμάτων.



Έντμουντ Μπερκ



ΒΡΕΣ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Το να βρίσκεις χρόνο για να χαλαρώνεις είναι εξίσου σημαντικό όσο και να δουλεύεις ή να ολοκληρώνεις δουλειές από τις λίστες σου όπου σημειώνεις τις ατελείωτες υποχρεώσεις σου. Το λιγότερο που μπορείς να κάνεις είναι να απολαμβάνεις μικρά διαλείμματα χαλάρωσης κατά τη διάρκεια της γεμάτης ημέρας σου. Αν μπορείς, βρες χρόνο μες στη μέρα σου μόνο για τον εαυτό σου, ώστε να επαναφορτίσεις τις μπαταρίες σου για όλα τα άλλα πράγματα που πρέπει να κάνεις. Μάθε πότε το στρες σου χτυπάει κόκκινο και κράτα κρυμμένο στο μανίκι σου χρόνο για τον εαυτό σου.

ΜΙΛΑ

Είτε πρόκειται για έναν έμπιστο φίλο, για συγγενή ή για επαγγελματία σύμβουλο, το να βρεις κάποιον να μιλάς για τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σου, όταν νιώθεις πως έχεις εγκλωβιστεί σ' έναν λαβύρινθο αρνητισμού, μπορεί πραγματικά να σε βοηθήσει να βγάλεις πράγματα από μέσα σου, γεγονός που με τη σειρά του θα σε χαλαρώσει. Αυτή η απλή πράξη της εξωτερίκευσης των σκέψεών σου μπορεί να σε βοηθήσει να τις καταλάβεις καλύτερα και να τις αντιμετωπίσεις λογικά, και μπορεί μάλιστα να κάνει τα προβλήματά σου να φαίνονται μικρότερα. Μίλα σε ανθρώπους που μπορούν να σε κάνουν να δεις μια προοπτική στα πράγματα και να βρεις πρακτικές λύσεις.





ΚΛΕΙΣΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΟΥ,
ΠΑΡΕ ΜΙΑ ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΣΑ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΕ...

Ίσως σου φανεί δύσκολο να καταφέρεις να πετύχεις την απόλυτη χαλάρωση μέσα στην πολυάσχολη ζωή σου, αλλά είναι πιο εύκολο απ' ό,τι νομίζεις: μερικές απλές μέθοδοι και τεχνικές μπορεί να κάνουν τη διαφορά.

Γεμάτο απλές συμβουλές, ρητά που γαληνεύουν τον νου και δραστηριότητες, το βιβλίο αυτό θα σε εφοδιάσει με όλα όσα χρειάζεσαι για να πετύχεις εσωτερική ηρεμία και πληρότητα.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

www.psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-3038-6



9 786180 130386

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 22861

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η