

# 4 TEKNIKA PËR MENAXHIMIN E ANKTHIT

## 01 FRYMËMARRJA E THELLË:

Merrni frymë thellë dhe ngadalë përmes hundës, dhe më pas nxirreni frymëmarrjen ngadalë përmes gojës. Përsëriteni disa herë, për të qetësuar reagimin e trupit ndaj situatave stresuese



## 02 TEKNIKAT E TOKËZIMIT (GROUNDING):

Kjo ju ndihmon të përqendroheshi në shqisat tuaja, për ta rikthyer veten në momentin aktual. Kjo mund të arrihet nga një ushtrim i thjeshtë. Vini re pesë gjëra që mund të shihni, katër gjëra që mund të prekni, tre gjëra që mund të dëgjoni, dy gjëra që mund të nuhasni dhe një gjë që mund të shijoni.

## 03 BISEDHA POZITIVE ME VETEN:

Sfidoni mendimet negative me pohime pozitive. Kujtojeni vetes pikat tuaja të forta dhe sukseset e kaluara. Për shembull, "Unë i kam kapërcyer sfidat më parë dhe mund ta përballoj këtë".



## 04 MEDITIMI DHE RELAKSIMI:

Meditimi dhe Relaksimi i Mindfulness: Kjo përfshin përqendrimin e vëmendjes tuaj në momentin aktual. Kjo praktikë mund të ndihmojë në thyerjen e ciklit të mendimeve që mund të ju bëjnë të ndiheni në ankth, dhe duke ju vendosur momentin aktual apo "këtu dhe tani")