

Toooliko nas je bilo na predavanju ...

Lepo je bilo.

Predavateljica je razložila, kako potlačena čustva "sedejo" v vsako celico telesa. Še posebno jih čutimo v mišicah hrbta, ramen, nog, sklepih kolkov in kolen. Tako so omejeni naši gibi, razmišljanje, koncentracija, moteno je spanje ... Podala je tudi nekaj nasvetov, kako si pomagati. Vsekakor pa je vsak posameznik individuum in mora sam pri sebi najti tisto, kar ga sprošča, kako se umiri, kaj mu pomaga pri premagovanju stresa, zmanjša bolečine ... Dobro si je zapisati, kaj nam je že olajšalo težave in graditi na tem.

Ne smemo pa pozabiti, da se sami odločamo o tem, kaj nas bo jezilo, prizadelo, užalilo ... Prav tako se moramo naučiti dostancirati od težav drugih, saj mora vsak reševati svoje.

Tako na kratko.

Lepo bodite!

Anita