

Silva Meetodi 1-päeva lõdvestusseminar



Stressi kontroll

Lõdvestumine akuutse ja/või kroonilise stressi sümptomite taltsutamiseks.

Stressi otsesed mõjud kehale – psüühiline ja füüsiline stress ja lõdvestumine.

Autonoomne närvisüsteem/keemilised muutused.

Päastikmehhanism lõdvestumiseks

1. tehnika: põhilõdvestusharjutus (saadaval ka CD-l)

Unehäired

Uinumisprobleemid, probleemid ärkamisega, väsimushood. Unehäirete põhjused ja likvideerimine ning negatiivsetest mõttemallidest ja kahjulikest kujutluspiltidest vabanemine – **positiivne-negatiivne mõtlemine**. Bioloogilise mõistuse häälestamine enda kasuks.

2. tehnika: uinumine. Uinumiseks korrapärasesse ja loomulikku unne ilma uinutite abita.

HARJUTUS

3. tehnika: ärkamine. Ärkamiseks soovitud ajal ilma äratuskellata ja kontrolli

tugevdamiseks meele üle.

HARJUTUS

4. tehnika: ärkvelpüsimine. Vajadusel erksuse lisamine soovitud ajaks.

HARJUTUS

Pingest tingitud peavalud

Kontroll valu üle. Emotsiooni seos valu tundlikkusega. Meele osa selles.

5. tehnika: Peavalust ja migreenist vabanemine ilma ravimiteta.

HARJUTUS

Unenäod

Passiivne probleemide lahendamine

Alateadvuslik informatsioon. Ideede aktiveerimine probleemide lahendamiseks.

Unenägude juurdlus: Unenäod ja stress. Aju töötamine magamise ajal. Unenägude abi probleemide lahendamisel.

6. tehnika: Unenägude kontroll
HARJUTUS

Selle seminari käigus õpib osaleja lõdvestuma. Osaleja suudab peale seminari mõne sekundi jooksul saavutada selle taseme, kus võib meele abil valitseda keha energiat ja kergesti lahendada probleeme, vältides igasugust stressi.

Nende tehnikate asjalik kasutamine annab palju tänapäeva inimesele, kes elab küll pidevas stressis, kuid oskab hinnata kasvavat tulemuslikkust oma töödes ja tegemistes, keskendumisvõimet, lõdvestumisoskust, enesevalitsemiseoskust ja õppimisvõimet. Kõik see soodustab ka loovust. 8-10 tundi juhendatavaid ja 10-15 minutit igapäevaseid iseseisvaid harjutusi aitavad saavutada selle loengusarja eesmärgi: oskuse lõdvestuda ja vabaneda negatiivsest stressist.