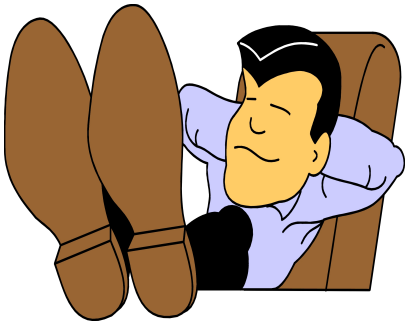
Yazar Şamil DEMİR
Pazartesi, 09 Haziran 2008 13:36



Arabulucular gibi başkalarının sorunlarının çözümüne yardımcı olurken strese maruz kalan ve gerilen insanların da rahatlamaya ihtiyaçları vardır. Tecrübeli işyeri arabulucusu **John Ford** , stres altında çalışanlara sakinleşme teknikleri öneriyor:

- **Nefes Alma:** Bu belki de en etkili sakinleşme yöntemidir. Derin nefes almak ve yavaşça vermek, bunu yaparken nefes alıp vermeye odaklanmak fiziksel ve ruhsal olarak rahatlamamıza yardımcı olacaktır.
- **Akılda Canlandırma:** Akılda canlandırma zihnimizi meşgul eden stres kaynağı dışında bizi mutlu ve rahat hissettirecek şeyleri aklımızda canlandırmamızla gerçekleşir. Zihnimizi bu şekilde meşgul ederek, gerçekte bizi huzurlu ve mutlu hissettiren olay veya şeylerle aynı etkileri canlandırmış oluruz.
- **Meditasyon:** Meditasyon Uzakdoğu kökenli bir zihinsel egzersizdir. Zihin güzünüzü belirli bir şeye odaklanmaya yönlendirerek fiziksel ve zihinsel rahatlama yaşar stres kaynağından uzaklaşırsınız.
- **Dikkat Dağıtma:** Akılda canlandırma ve meditasyon aynı zamanda birer dikkat dağıtma tekniğidir. Bu kez aktivitenize ara vererek stres kaynağından başka bir işle ilgilenmek veya stres kaynağından uzaklaşarak dikkatinizi dağıtabilirsiniz. Örneğin stresli bir telefon görüşmesinden sonra birkaç dakika o zamana kadar hiç ilgilenmediğiniz moda dergisine göz atabilirisiniz.

- **Gerinme Hareketleri:** Stresli anlarınızda omuz, bacak, ayak, kol, sırt kaslarınızı gererek ve kan dolaşımınızı artırarak stres ajanlarının vücudunuzdan atılmasını hızlandırabilirsiniz.

- **Egzersiz:** Çalışma alanınızda egzersiz yapma imkânınız olmayabilir, ancak stresten uzaklaşmak için yapılabilecek kısa bir yürüyüş size oldukça faydalı olacaktır.

//