

KORO – strategioj kontraŭ anksio

Koncentru vin sur kio vi povas regi



Timo kaj anksio estas neeviteblaj: ili estas kutimaj, normalaj reagoj al malfacilaj situacioj kiuj ŝajnas malcertaj kaj maltrankviligaj.



Ne eblas regi kio okazos estontece. Ne eblas regi la kronviruson, aŭ la mondan ekonomion, aŭ la maniero per kiu via registaro direktas la situacion. Eblas multe pli facile regi nian propran konduton. Do, nia ĉefcelo estas regi nian propran konduton.



Kiam ekblovas ŝtormego, la boatoj en la haveno ankriĝas. Se ne, ili estos forportitaj al la vasta maro. Ankriĝi ne malaperigas la ŝtormon sed la boato restas sekure en la haveno ĝis la ŝtormo transpasas siatempe.



Simile, ni foje travivas 'emociajn ŝtormojn'. Tiuj inkluzivas malhelpajn pensojn kiuj kirligas en la menso kaj malkomfortajn aŭ dolorigajn sentojn kiuj turniĝas en la korpo. Se la interna ŝtormo minacas forporti nin, la unua praktika paŝo estas 'ankriĝi' uzante la sekvantan gvidilon ORO.

O =

Observu kaj agnosku viajn pensojn kaj sentojn



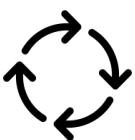
R =

Revenu en vian korpon



O =

Okupiĝu pri la nuna tasko



Sekvu la konsilojn ORO malrapide kaj serene kelkajn fojojn.

O = Observu kaj agnosku viajn pensojn kaj sentojn

Silente kaj afable agnosku viajn pensojn, sentojn, emociojn, rememorojn, sentaĵojn, dezirojn.

Observu kio okazas en via interna mondo laŭ la vidpunkto de kurioza sciencisto.

Ekzemple, “Mi pensadas ke io malbona okazas, mi sentas timon kaj la ventro nerveze murmuris”.



R = Revenu en vian korpon

Provu la sekvajn konsilojn aŭ trovu vian propran metodon:

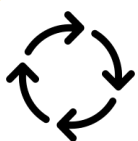
- Malrapide puŝu la piedojn sur la plankon.
- Malrapide rektigu vian dorson kaj vertebraron; se vi sidas, sidu rekte sur via seĝo.
- Malrapide kunpremu la fingropintojn.
- Malrapide etendu la brakojn, kolon kaj ŝultrojn.
- Malrapide enspiru 1-2-3-4 kaj elspiru 1-2-3-4.



O = Okupiĝu pri la nuna tasko

Refokusu la atenton sur la ĉirkaŭaĵo kie vi troviĝas kaj sur la tasko pri kiu vi okupiĝas.

- Ĉirkaŭrigardu la ĉambron kaj rimarku 5 aĵojn kiujn vi povas vidi.
- Rimarku 3 aŭ 4 sonojn kiujn vi povas aŭdi.
- Rimarku kion vi flaras per la nazo aŭ gustas en la buŝo.



Provu malrapide fari ĉi tiun ORO-sistemon 3 aŭ 4 fojojn.