Gyvename šiuolaikiniame pasaulyje ir tai reiškia, kad vis mažiau juntame natūralią metų laikų ir gamtos tėkmę. Dažniau laiką pajuntame pažiūrėję į laikrodį, o ne pakėlę akis į dangų, kaip tai darė mūsų protėviai. Apie tai, kaip gyventi natūraliau juntant laiko tėkmę, kad rudens pradžia, mokslai bei darbai nekeltų streso, psichologo ir dėmesingumo mokytojo Pauliaus Rakštiko patarimai.

1. **Jauskime kalendorių ne kalendoriuje**

Kažin ar susimąstome, kad mūsų naudojamas Grigaliaus kalendorius yra tik vienas iš daugybės egzistavusių ir šiuo metu pasaulyje naudojamų. Greta šio, astronomiškai gana tikslaus, pamirštame ir kitą – savo vidinį kalendorių. Jei dar turime artimųjų, kurie gyvena kaime, ko gero, pastebime, kad jie gyvena kiek kitokiu ritmu nei mes mieste: keliasi su saule, dirba, kol mažiau karšta, dienos darbus dažnai koreguoja pagal tai, koks yra oras ir kokiam darbui jis palankus. Jie niekada nenustebs vieną rytą prabudę ir neištars: „nepajutau kaip vasara prabėgo!“ Nes jie ne tik mato gamtos kaitą kasdien, bet ir patiria ją visais savo jutimais. Tikrai nereiškia, kad kviečiu visus grįžti iš miesto į kaimą, tik kviečiu iš tos patirties kelti svarbų klausimą sau: o kokiais būdais aš jaučiu ryšį su gamta ir joje vykstančiais procesais?

2. **Pajuskime dabartį**

Mitybos ekspertai pataria valgyti sezonines daržoves, uogas ir vaisius dėl to, kad tuo metu jie labiausiai natūralūs ir sveiki mums. Tačiau yra ir kita, psichologinė šio patarimo pusė. Jei mums pavyktų labiau pastebėti šį gamtos siūlomų gėrybių spektrą ir jo kaitą, mes vis labiau patirtume ir gamtos esamą laiką. Juk braškių galime parduotuvėje įsigyti ištisus metus, tačiau tik vasaros pradžioje jomis galime iš tiesų mėgautis. Bėda ta, kad dažnai žmogus nori obuolių, kai subręsta braškės, ir ilgisi braškių, kai ateina laikas skinti obuolius. To niekada nebūtų, jei šį virsmą išgyventume įsisąmoninę, kad sezono metu yra kas nors nuostabiai prinokusio.

3. **Išnaudokime gamtos resursus**

Raskime minutę puodeliui arbatos. Ji ne tik sušildo kūną, bet ir nuramina mintis. Mano mėgstamiausia – pipirmėčių. Skinuosi ją pats ir geriu šviežią, o jei užsibūnu mieste, ji pasiekia mane iš uošvienės daržo sudžiovinta. Man tai vienas natūraliausių būdų pajusti, kokie ypatingi yra rudens vakarai su visomis savo spalvomis ir vėsa. Pirpirmėčių, ramunėlių, melisų, valerijonų ir apynių spurgų mišinį ypač naudinga vartoti rudenį, nes jis stiprina nervų sistemą ir gerina miego kokybę, kurios taip trūksta keičiantis metų laikams. Tokių

resursų pilna gamta, lieka tik klausti savęs, ar mokame jais pasinaudoti?

4. **Nuraminkime stresą galvoje**

Ruduo neprasideda rugsėjo pirmąją. O Kalėdos neateina staiga, kaip dažnai gali pasirodyti iš anksto nepasirūpinus dovanomis. Gamtoje nevyksta jokie kardinalūs virsmai, kokie kartais įvyksta mūsų galvose rugsėjo pirmosiomis savaitėmis, kai miestas tarsi išgyvena sugrįžusių spūsčių ir streso antplūdį. Tai suvokdami, galime valdyti ir koreguoti savo mintis, išsaugoti vidinę ramybę.

5. **Įprasminkime vasaros patirtis ir pasiruoškime rudeniui**

Visgi trumpesnė diena ir žinojimas, kad ji tik trumpės, gali kelti liūdesį. Pamėginkite pažiūrėti į šią situaciją kitu kampu. Rudenį galime daugiau laiko skirti knygoms, teatrui, kitiems kultūriniams renginiams. Atšvęskite rudens pradžią suburdami draugus, o gal tik šeimą – pasidalykite vasaros įspūdžiais, parodykite nuotraukas, išklausykite kitų istorijas ir papasakokite savo nuotykius. Taip pat pasikalbėkite apie rudenį, kaip planuojate juo pasidžiaugti ir ką norėtumėte nuveikti kartu, o ką atskirai. Tokie stabtelėjimai, įsiklausimai ir atsivėrimai, buvusios ir būsimos patirties įprasminimai kuria stiprų pilnatvės jausmą, kad mūsų laikas neprabėga nejučiomis, o yra kupinas ypatingų akimirkų.

6. **Skubėkime lėtai ir išmaniai**

Daugumai žmonių rugsėjis yra kupinas skubėjimo: miestą užplūsta studentai, vėl prasideda spūstys, mokiniams reikia grįžti į vis labiau struktūruotą dienos eigą, o tėvams galvos prikimštos pažymų rinkimo, drabužių ieškojimo ir kitų mažai pastebimų, bet visą laiką suryjančių „smulkmenų“. Tokiose aplinkybėse labiau sekasi tiems, kas mėgsta planuoti iš anksto, tačiau jei viskas supuola tarsi į vieną dieną ar savaitę, būtina šias įtemptas dienas kuo protingiau susidėlioti. Neabejoju, kad net ir šiuo metu, bet kuris šį straipsnį skaitantis žmogus, turi daug nepadarytų svarbių darbų. Verta vėl ir vėl iš naujo įvertinti prioritetus, susiskirstyti darbus pagal svarbumo ir skubumo kriterijus ir taip išrinkti pačius aktualiausius. Galbūt tai, kas atrodo itin skubu, iš tiesų taip nėra?

7. **Koreguokime įpročius**

Viena dažniausių klaidų, ką daro žmonės prasidėjus mokslo metams, tai pradeda keltis anksčiau, bet miegoti eina dar įprastu vasarai laiku. Tokiu atveju net ir per kelias dienas susikaupia pastebimas miego deficitas, kuris greitai virsta irzlumo, nuovargio, įtempto skubėjimo priežastimi. Tai ypač veikia mažiausius mokinius, nes jiems nusistovėjusi rutina

yra ypač svarbi. Pasiteisinimas, kad anksčiau vakare nepavyksta užmigti, o anksčiau ryte sunku keltis yra vienas dažniausių, todėl reikėtų nedaryti dviejų pagrindinių klaidų. Pirmiausia, užmigimo ir atsikėlimo laiką reikėtų keisti pamažu, pavyzdžiui, po 15 minučių ir išimčių nedaryti savaitgaliais. Antra, reikėtų pradėti ankstinti atsigulimą į lovą, net ir jei nepavyksta užmigti, o tik tada pamažu ankstinti atsikėlimą. Kokybiškas miegas yra nepaprastai svarbus mūsų fizinei ir psichinei sveikatai ir ypatingai vaikams.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe