

BREVKASSEN

FOTO: ISTOCK



Skriv til brevkassen på
Facebook.com/
psykologimagasinet
og få tre forskellige
livssyn på dit spørgsmål



SPØRGSMÅL

Jeg føler mig deprimeret og har mistet
lysten til at foretage mig noget eller se folk.
Hvordan kommer jeg ovenpå igen?



CHARLOTTE BANG

*Ekspert i forandring indefra, NLP-
hypnoterapeut og mindfulnessinstruktør.
Charlottebang.dk*



TRÆN DIN VEJRTRÆKNING

SVAR En depression er bl.a. kendetegnet ved, at man mangler livsenergi. Derfor er det hensigtsmæssigt at få fyldt noget energi på og stoppe det, der dræner. Begynd at observere, hvad der gør dig glad, og gør mere af det. Og bemærk, hvad der tapper dig, og gør mindre af det eller ideelt stop det helt. Vores kropssprog afspejler, hvordan vi har det, men kropssproget påvirker omvendt også vores indre tilstand. Så sørg for, at du har en ret kropsholdning og kig en smule op mod loftet eller himlen, for når vi kigger op, ser vi muligheder og bliver mere optimistiske. En af dine vigtigste energikilder er dit åndedræt. Til forskellige følelser er knyttet forskellige måder at trække vejret på. Hvis du er presset eller deprimeret, vil dit åndedræt typisk være overfladisk hurtigt og mere eller mindre anstrengt. Når du er glad, vil det være langsomt, frit og dybt. En måde at få mere energi og ændre din indre tilstand på kan derfor være at få iltet din krop godt igennem ved at trække vejret helt ned i maven. Du kan f.eks. bruge følgende åndedrætsøvelse:

★
Læs om
åndedrættet
på side 56

- Sæt dig godt til rette
- Kig ligefrem (hellere lidt op end ned)
- Observér dine tanker og følelser uden at dømme dem. Bare acceptér det, som er
- Læg hænderne på din mave og tag nogle dybe vejtrækninger helt ned i maven
- Mærk på hver indånding, at du fylder din krop op med ilt og energi. Og mærk på hver udånding, at du giver slip på affaldsstoffer og samtidig giver slip på spændinger i din krop og slapper af.
- Tag min. 15 dybe åndedrag og lad derefter åndedrættet være naturligt