

Loppuun palamisen, stressin ja unettomuuden itsehoito

Vuosien kuluessa hyväksi todetut keinot "ylikierrosten" hallitsemiseksi, univalmiuden ja unen saavuttamiseksi sekä Burn outin hoitamiseksi.

Tämä on kuin lääkeresepti; se toimii, jos sitä käytetään säännöllisesti.

1. Istu mukavasti silmät suljettuina 20 min kaksi kertaa päivässä. Aamulla suihkun jälkeen ennen aamiaista ja heti töiden jälkeen. Tee mielikuva, ajattele eteesi nuotio tai kokko. Heitä siihen kaikki ajatuksesi, jotka mieleesi juolahtavat. Heitä kaikki hankalat asiat, kaikki ihmiset, myös läheisesi ja itsesi. Se ei vahingoita ketään. Se ei ole 'voodooa', se on vain mielikuvien polttamista ja niiden herättämistä, tunteista vapautumista.
 - Muista noin 20 minuuttia kerrallaan.
 - Tällä keinolla pysyt rentona koko päivän. Ylikierrokset eivät yllätä. Verenpaineesi laskee. Olet iltaisin valmiimpi uneen. Nukut rauhallisempaa unta ja rentoutumiseen käytetty aika säästyy yöstä. Vointisi paranee.
2. Mikäli edellinen ei riitä, kirjoita paperille kaikki hankalat asiasi. Ulkoistat, projisoit ne ulos mielestäsi paperille. Sen jälkeen poltat paperit turvallisessa paikassa, vaikka vanhassa peltipurkissa ulkona.
3. Kun menet nukkumaan istu sängyn päädssä. Hengitä rauhallisesti syvään 5-10 kertaa. Heitä sitten ajatuksiasi nuotioon kuten yllä 5 minuuttia. Sujahda sitten peiton alle nukkumaan.
4. Varmista myös, ettet kärsi uniapneasta. Siinä tapauksessa olet päivisin lopen uupunut, nukahtelet ja öisin unesi on katkonaista.
5. Silmät suljettuina heilutat silmiäsi edes takaisin, kuten REM-unessa 5-20 minuuttia tai kunnes nukahdat.
 - Tämä tekniikka syntyi EMDR:stä, jolla hoidetaan psyykkisiä traumoja. Muutaman minuutin silmien heiluttelun jälkeen potilaita alkoi armottomasti nukuttaa samalla kun trauman herättämä ahdistus muuttui rentoutuneisuudeksi. Tästä syntyi ajatus testata silmien REM-unen tyyppistä liikuttamista 'unilääkkeeksi'. 5 min. et voi nukahtamatta heiluttaa silmiäsi.
6. Jos heräät yöllä ajattelemaan pulmiasi, jotka pyörivät päässäsi ja yrität niitä kaikkia pitää mielessäsi ja ratkaista samanaikaisesti. Nouse ylös, kirjoita ajatuksesi talteen keittiön pöydän ääressä. Löydät ne sieltä aamulla ja voit jatkaa pohtimistasi päivällä. Saat nukkua rauhassa. Muutoinkin on hyödyllistä kirjoittaa joka aamu A4:n verran ajatuksiaan paperille. Se lisää tiedostustasi.
7. Aloita liikunta, 5 min kävelyä 3 kertaa päivässä. Lisää liikuntaa vähitellen kunnes hikiliikuttun 3 kertaa viikossa. Sen vaikutus mielialaan Cooper-instituutin tutkimuksen mukaan on sama kuin uusilla masennuslääkkeillä ilman sivuvaikutuksia. Endorfiinit nousevat kolmessa viikossa. Se nostaa itsetuntoasi.

8. Älä käytä alkoholia toipumisen aikana missään muodossa. Alkoholi estää tryptofaanin muuttumisen serotoniiniksi eli aiheuttaa masennusta ja vähentää energiaa.
9. Mene ajoissa nukkumaan ja nouse aikaisin. Nuku päiväunet. 9-16 tuntia unta vuorokaudessa 2-3 viikon ajan pitäisi riittää loppuun palamisessa.
10. Kuuntele klassista musiikkia. Aloita barokin largo-osista, vaikka Bachin Air tai Albinonin Adagio tai vastaavat moderneista eestiläinen Arvo Pärt rentouttavat aivosi.
11. Ole tietoinen siitä, että todennäköisesti vaadit itseltäsi enemmän kuin mihin pystyt eli olet Vaativa persoonallisuus F60.5. Itsetuntosi ja -arvostuksesi on suorituksistasi riippuvainen. Luovu vaativuudestasi ja hellitä jo, vanhempasi eivät enää ole vaatimassa.
12. Kun itsetuntosi on maanraossa, muista ja ajattele toistuvasti: Sinulla on sisäinen tunne tai aavistus siitä, että jos et olisi ollut kaikissa niissä kurjissa tilanteissa, joihin ilman omaa syyttäsi olet vastoin tahtoasi joutunut, olisit ihan ok. eli SINÄ todella OLET hyvä, arvokas, ainutlaatuinen, ok-ihminen, sinulla on lupa aidosti rakastaa itseäsi. Siten voit rakastaa myös muita.
13. Kirjoita joka aamu taskuusi lappu, jossa on vastaus kysymyksiin:
1. Mikä on tärkeitä tänään? 2. Mikä on tärkeitä elämässä?
Älä koskaan katso lappua, äläkä näytä sitä kenellekään. Se toimii piilosuggestiona ohjaten päivittäistä toimintaasi. Heitä vanha lappu pois joka aamu. Kokeile 90 päivää, niin huomaat vaikutuksen.

Noudata tarkkaan tätä ohjetta. Tämä on kuin lääkemääräys. Se toimii jos käytät sitä.

Kahden viikon kuluttua tilanne on parempi ja 90 pv kuluttua olet oppinut uuden tavan elää. Eikä maksa paljoa.