

การผ่อนคลายความเครียดเบื้องต้นด้วยตนเอง

1. การควบคุมลมหายใจ โดยหายใจเข้า - ออกช้า ๆ
2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้รับรู้ถึงความรู้สึกตึง และคลายของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความตึงของกล้ามเนื้อ เมื่อหายใจเข้า รู้สึกกล้ามเนื้อสบายผ่อนคลาย เมื่อหายใจออก
3. การนึกถึงภาพตนเอง ในถ้ำถ้ำหรือสถานที่ที่สงบผ่อนคลาย เช่น นึกถึงทะเล หาดทราย น้ำตก หรือห้องนอนที่เงียบสงบ อากาศถ่ายเทดี เป็นต้น
4. การตระหนักรู้ในตนเองหรือมีสมาธิอยู่กับตนเอง เข้าใจ และยอมรับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และกำหนดจิตเพื่อการผ่อนคลาย
5. การรวบรวมสมาธิให้มุ่งสนใจอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ รับรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร และมีการเคลื่อนไหวอย่างไร โดยรับรู้ถึงความรู้สึกในทางบวก