

365 lõõgastumis- viisi





Originaali tiitel

„365 Ways to Relax Without Spending Money“

SJG Publishing, HP22 6NF, UK

Koostanud Michael Powell, Helen Redding

Illustratsioonid Jane Heyes

Kaane kujundus Milestone Creative

Sisu kujundus Double Fish Design Ltd

Eesti keelde tõlkinud Aive Lauriste

Toimetanud Kristi Kallaste

Küljendanud Ivi Piibeleht

Trükitud Euroopas

Copyright © Susanne Geoghegan Gift Publishing

Tõlge © Aive Lauriste ja Kirjastus Pegasus 2020

ISBN 978-9916-606-80-3

pegasus.ee



Sisukord



Sissejuhatus	5
Mine välja	6
Digivahenditega ... või ilma	18
Ole enda vastu hea	28
Keha loeb	46
Teadvuse jõud	62
Hakka looma	82
Panusta	96
Kodus	106
Toit	116





Lõdvestu! Elu on ilus!

DAVID L. WOLPER



Sissejuhatus



Meil on kogu aeg nii kiire, et me unustame tihti kõige tähtsama füüsilise ja emotsionaalse heaolu hoidmise viisi – lõõgastumise! Nii kerge on väita, et meil pole lõõgastumiseks aega, kuid me ei võta seda öeldes arvesse, kui eluliselt tähtis on enesehoolitsus ja minu-aeg. Selles raamatus vaatleme imelisi lõõgastumisviise, mis on alati kättesaadavad, ükskõik, kas oled kodus, väljas või tööl. Raamat eristub teistest omataolistest selle poolest, et siin näitame, kuidas lõõgastumisest parimat võtta *ilma raha kulutamata*.

Nii mõnigi selle raamatu kolmesaja kuuekümmne viiest lõõgastumisviisist on sulle kindlasti tuttav, mõnest pole sa isegi unistanud ja mõni võib sind lausa üllatada.

Anna endale luba (see on ju ometi raamatu mõte!) proovida neid ebatavalisi ideid. Tähtis pole mitte see, kuidas sa lõõgastud, vaid see, et leiad ideede teostamiseks aega.

Raamatu põnevad mõtted näitavad sulle, mida on võimalik saavutada, kui pühendud enese eest hoolitsemisele ja aku laadimisele – ilma, et su finantsid selle pärast vähimalgi määral kannataksid.





Mine välja

*Käin looduses rahunemas, tervenemas
ja mõtteid korrastamas.*

JOHN BURROUGHS

Taaselusta endas neoliitikumiaegsed tungid, istudes elava tule ääres. Meie esivanemad kogunesid ümber lõkke, et süüa teha, sooja hoida, kiskjaid eemale peletada ja tugevamatest sotsiaalsetest sidemetest kasu lõigata. Looduslik valik eelistas neid, kes kogesid suuremat lõõgastust ja seltskondlikkust, kes nautisid õdusaid lõkkeõhtuid – ja meie oleme selle neilt pärinud.

.....

Selgel õhtul väljas istumine, tähtede vaatlemine ja langevate meteoride tabamine on üks erilisemaid lõõgastumise viise, milles võib osaleda terve pere. Enamik meist veedab liiga palju aega siseruumides. Väljas õrnalt sädeleva taeva all viibimine ajal, kui sa tavaliselt oled diivanil teleka ees lösutamas, on juba iseenesest midagi uut, kuid ühtlasi on see ka suurepärane viis tugevdada suhteid lähedastega.





Lainete aeglane, rütmiline voogamine, loksumine ja kividele paiskumine aitab summutada muid helisid, võimaldades sul ümber häälestuda, keskenduda ja aeglaselt meditatiivsesse seisundisse vajuda. Mere rütmilise õtsumise saatel on ka kergem uinuda.

.....

Mine randa läbi kammima. Omaenda jalgade vaatlemine rahulikus ootuses leida erilisi teokarpe, ebatavalisi kivikesi, kauni kujuga ajupuid või võimatult siledaks uhitud klaasikilde on suurepärane viis unustada, kes sa oled.

.....

Tassikese teega aias istumine ja mängivate laste jälgimine aitab suurepäraselt lõõgastuda. Märka, kuidas loodus sinu vähimagi sekkumiseta nende kujutlusvõime käivitab. Nema on õnnelikud ja sina samuti – tegelete erinevate asjadega, kuid olete siiski koos.

.....

Rohimine on tohutult lõõgastav tegevus. Mured ununevad, kui kogu su tähelepanu kuulub peenarde korrastamisele.

Mängi vihmas ja trambi poriloikudes nagu siis, kui olid laps. Kui ilm just äikeseline ei ole, mõjub märjaks saamine ja poris möllamine ülimalt värskendavalt.

.....

Hõlju basseinis või mõnes muus veekogus. Heida selili, kõrvad vee all, sulge silmad või vaata taevasse ja tunneta piiri oma keha ja vee vahel. Kui see ei õnnestu, lama täispuhutaval madratsil, kuid jälgi, et see liiga kaugele ei triiviks.

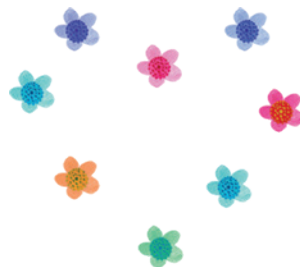
.....

Too keldrist või garaazist jalgratas, pühi tolmust puhtaks ja roni sadulasse! Kardiotrenn leevendab stressi ja parandab ööune kvaliteeti. Ainuüksi rõõm rattaga värskes õhus sõitmisest tuulutab pead. Lase tuulel mured minema puhuda.

.....

Meisterda endale karikakrapärg. Lillede põimimine varsi murdmata treenib keskendumisvõimet. See on üks lihtsatest elunaudingutest, mis aitab suurepäraselt kanalit vahetada ja looduse ilusse sulanduda.





Nutitelefonis kasutamiseks on loodud arvukalt „eneseabirakendusi“, mis aitavad lõdvestuda ja ärevusega toime tulla. Paljud neist on tasuta ja valik on lai: iCan õpetab enesehüpnootsi abil lõdvestuma, „The Worry Box“ aitab määratleda konkreetsete murede tähtsust, „Sleep Time“ reguleerib unefaase, ja populaarne „Headspace“ võimaldab proovida tasuta juhitud meditatsiooni.

.....

Kui sa pole liitunud videoedastusteenusega ning kinnominek tundub liiga kallis, vaheta sõpradega DVD-sid. Kuigi Netflix-i laadsed teenused vallutavad turgu, on paljudel endiselt hunnikute viisi DVD-sid, mida nad on rõõmuga valmis jagama.

.....

Keela oma telefonis kõik märguanded peale kõige tähtsamate ning vaigista keskendumist häiriv pidev märguannete piiksumine. Kui üritad lõdvestuda, keela KÕIK märguanded, ja pinge lahtub täielikult.

Võta sotsiaalmeedias ühendust vana sõbraga. Vanale sõprusele elu sisse puhumine võimaldab minevikku näha uue nurga alt, isegi kui see tuletab sulle meelde, et teie teed läksid lahku kindlal põhjusel.

.....

Kuula kõige lõõgastavamat muusikapala planeedil, teaduslikult komponeeritud laulu „Weightless“, mida esitab Manchesteri ansambel Marconi Union.

Laulu leiad siit: <https://tinyurl.com/y8h6nav8>. Lugu, mis seisneb hoolikalt reastatud harmooniates ja bassikäikudes, korduvate meloodiate puudumises ja katkematus rütmis, mis koosneb kuuekümnest lõõgist minutis, soodustab südamelöökide ja hingamise aeglustumist, alandades vererõhku ja leevendades stressi.

.....

Guugelda võimsaid puid (*magnificent trees*) ja naudi videoid maailma imelisimatest puudest.



Meedia, eriti sotsiaalmeedia, kubiseb halbadest uudistest, millest sinu isiklikud mured ja neuroosid saavad vaid hoogu juurde. See võib nõuda tohutut jõupingutust, kuid lõika end kaheks nädalaks uudistest lahti ja sa märkad, et oled rõõmsam ja su keskendumisvõime on tohutult paranenud.

.....

Internetis on ohtralt tasuta e-raamatuid ja netisaateid, mille seast võid leida endale uut ja huvitavat lugemist-kuulamist.

Lõdvestu humoorika *podcast*'i saatel või loe läbi romaan, mida oled alati lugeda tahtnud.

.....

Otsi internetist põnevaid lehekülgi. Süvene mõnda teemasse, mis sind alati on huvitanud. Vaata humoorikaid koduvideoid.

Rahulda uudishimu kuulsuste kohta lugedes.

Kaota ennast internetti – maailm on su sõrmeotste all.

.....

Vaata oma lemmikseriaali. Anna endale süümevaba luba vaadata ära nii mitu osa kui tahad, kuid ära tee seda hea enesetunde ja ööune arvelt.

.....

Koosta endale oksütotsiinitaset tõstev muusika esitlusloend. Lisa *playlist*'i lugusid, mis mõjuvad lõõgastavalt, tekitavad õnnetunde ja taaslustavad häid mälestusi. Siis on sul ligipääs hea tunde muusikale igal ajal käepärast võtta.

Lummavalt kummitusliku vaalalaulu kuulamine pakub kiiret ja kergelt lõõgastumisvõimalust. Pane kõrvaklapid pähe, guugelda „*whale song*“, sulge silmad ja kujutle, et ujud nende kaunite olenditega soojas ookeanis.

.....

Lae oma seadmesse tasuta mäng. Mosaiik- ja sõnamängud on eriti sõltuvusttekitavad, kuid need treenivad ka keskendumisvõimet. Ole siiski ettevaatlik – kui mäng paneb südame kiiremini lööma, ei ole see lõõgastav! Sel juhul proovi midagi muud.

.....

Miljonid inimesed vaatavad iga päev internetis armsaid loomapilte, selle jaoks internet ju loodigi! Nad teevad seda sellepärast, et see annab hea tunde. Jaapani teadlane Hiroshi Nittono Hiroshima Ülikoolist on kindlaks teinud, et pildikesed mossitavatest kassidest, armsatest koertest ja naljakatest pandadest mitte üksnes ei paranda inimeste tuju, vaid suurendavad ka tootlikkust. Niisiis polegi see ehk aja raiskamine.





Unetus tõstab stressitaset. Et tõhusalt hakkama saada ja elu väljakutsetega toime tulla, on vaja end korralikult välja puhata. Pane magamaminekuaeg paika äratuskellaga. Unetundide arv on individuaalne, kuid eesmärgiks peaks olema seitse-kaheksa tundi.

.....

Ole monogaamne. Kuigi inimesel on tugev bioloogiline tung levitada oma seemet kaugele ja kõikjale, selgub ajakirjas Journal of Consumer Psychology avaldatud uurimusest, et inimesed, kel on vaid üks partner, on õnnelikumad kui need, kel on mitu partnerit. Suhete sügavus ja kvaliteet teeb meid õnnelikumaks kui kvantiteet, mistõttu abieluinimesed on õnnelikumad kui vallalised. Harvardi Ülikooli psühholoogiadoktor Daniel Gilbert aga rõhutab: „Õnnelikuks ei tee meid mitte abielu, vaid õnnelik abielu.“ Õnnelikud inimesed väärtustavad õnnetest inimestest rohkem tugevaid monogaamseid suhteid.

Kui tunned end pärastlõunal uimase ja väsinuna, pese hambaid ja nägu. See ei muuda sind üksnes puhtamaks ja erksamaks, vaid taasühendab sind rutiinse hommikutegevusega, mis algseadistab su energianivoo ja aitab sul uuesti otsast alustada.

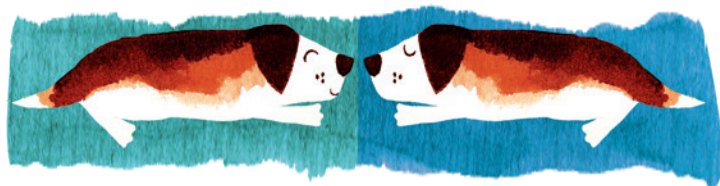
.....

Ostuteraapia – šoppamine tuju tõstmise eesmärgil – on õigusega omandanud hooletu stressimaandamisviisi maine, kuid seda sellepärast, et kõik teevad seda valesti! Kas teadsid, et ostuootus tõstab õnnehormooni serotoniini taset rohkem kui ihaldatud kaup ise?

Seega, miks mitte vaateaknaid imetlema minna või lausa midagi osta (et see järgmisel päeval tagasi viia)?

.....

Ole hea inimeste vastu, kellest hoolid. Lähedus sünnitab rahulolu. Kõige kindlamalt tunname end inimeste seltsis, kellest me kõige rohkem hoolime ja kellega me kõige suuremat lähedust tunname.



Mõnikord on päeva üleelamine parim, mida loota võime,
kuni saame jälle voodisse roomata.
Seadista oma ootused päevale vastavaks.

.....

Kunagi pole liiga hilja riskida, sest ainus alternatiiv sellele
tähendaks nüristavat paigalseisu teadmises,
et oma võimetuses midagi ette võtta vead sa alt iseennast.
Kunagi pole liiga hilja midagi muuta.

.....

Enamik inimesi on sama aimusetud kui sina, välja arvatud
sotsiopaadid ja inimesed, kel on naeruväärselt ülespuhutud
enese kuvand. Kahtlused ja ebakindlus on igati normaalsed ja
inimlikud tunded. Tere tulemast inimkonna ridadesse!

.....

Ära tee nädalavahetuseks mingeid plaane, välja arvatud
pikutamine, kodus toimetamine ja lemmikseriaali vaatamine.
Pole vaja kogu aeg „tegutseda“. Viska kingad jalast, tõmba
pidžaama selga ja naudi võimalust end lõdvaks lasta.



Suudle! Suudlemine tõstab armastusehormooni oksütotsiini
taset, ja näib, et meestele on see kasulikum kui naistele, kel
on niigi pisut kõrgem oksütotsiini baastase (see vallandub
sünnitusel ning aitab naisel vastsündinuga sidet luua).

Teaduslikult on tõestatud, et suudlemine langetab
ka stressihormooni kortisooli taset.

.....

Ära häbene delegeerimist. Kui nõustusid korraldama
pereõhtusöögi, kuid sul on tööl parajasti kiired ajad,
palu õel, vennal või mõnel muul sugulasel osa ülesandeid –
näiteks restorani leidmine ja laua kinni panemine –
oma õlule võtta. Inimestele meeldib kasulik olla, ja mõnikord
on delegeerimine parim viis vastumeelsustundeta
midagi ära teha.

.....

Püüa välja selgitada, ega sa end üksildasena ei tunne. Sellest
pole alati kerge aru saada (kuigi inimesed sinu ümber
märkavad seda, ükskõik, kui väga sa seda ka varjata ei
püüaks). Ära aja segi üksindust ja tõrjutust.



Proovi aroomiteraapiat, sest see toimib.
Teatud lõhnad vähendavad stressi ja pakuvad lõõgastust.
Nende hulka kuuluvad lavendel, vanill, roos, bergamott, geraanium, apteegitill, ilang-ilang, roosipuu või mistahes muu lõhn, mis mõjub rahustavalt. Kui sa ei taha eeterlikele õlidele raha kulutada, lõika sidrun pooleks ja nuusuta.

.....

Kuula oma lemmiklaulu ja keera heli põhja.
Kui oled kodus, laula! Või veel parem, tantsi nagu hull.
Enese lõdvaks laskmine mõnusa muusika saatel parandab tuju otsekui võluvael. Aja pulss lakke, ja kui laul lõpeb, varise rõõmsalt kokku.

Kui pead suurema osa päevast veetma istudes, püüa end venitada niipea, kui see sulle meelde tuleb.
Kummardu ja püüa sõrmedega varbaid puudutada ning jäta pea hetkeks rippuma, sellal kui selg venib ja lõdvestub. Seejärel tõuse ja siruta üks käsi üles, peopesa suunatud lakke, surudes samal ajal teist kätt alla ja peopesa pöranda poole.
Vaheta käsi. Korda venitusharjutust kolm korda.

.....

Sa võid saada kõike, mida tahad ja olla see, kes tahad, niisiis sea eesmärgiks teha mõningaid asju nii hästi kui suudad, et tuua esile iseenda parim versioon.

.....

Kui veedad palju aega siseruumides, tee päeva jooksul pause, et aknast välja vaadata (ja näha seal loodetavasti midagi enam kui vastasmaja sein). See on eriti tähtis, kui töötad kunstlikus valguses ning su läheduses pole ühtki akent.
Lõdvesta silmi ja vaata nii kaugele kui saad.

.....

Sa ei pea maksma kalli massaaži eest, kui palud lähedasel inimesel pinges õlgu ja selga masseerida.
Kui pakud talle vastutasuks sama, ei jää keegi kellelegi võlgu! Lülitage välja häirivad nutiseadmed ja nautige lõõgastavat kahekesiolemist.



Keha loeb

*Hoolitse oma keha eest vankumatu
truudusega. Hing saab maailma vaadata
vaid läbi nende silmade, ja kui su pilk
on udune, mattub terve maailm pilve.*

GOETHE

Enamik inimesi teab, et magades me läbime kerge,
REM- (kiirete silmaliigutustega) ja sügava une faasid.

Kuid kas teadsid, et iga tsükkel kestab umbes
üheksakümmend minutit, ja kui su äratuskell äratav su keset
tsükli, eriti sügava une ajal, tunned end kohutavalt?

Kui pead äratuskella kasutama, püüa see panna helisema
selleks ajaks, kui neli, viis või kuus üheksakümneminutilist
tsükli on läbitud.

.....

Hakka tegelema vabaõhuspordiga. See ei pea olema midagi
nii hoogsat nagu jalgpall, see võib olla ka midagi lihtsat nagu
lendava taldriku loopimine – sobib kõik, mis aitab stressi
maandada. Tee seda koos sõpradega, nii saad sportimisele
lisaks ka armastatud inimestega aega veeta.

.....

Maanda end – taasta ühendus maaga. Istu toolile ja kujutle,
et su taldadest kasvavad juured, mis tungivad sügavale
maasse. Võta maast taastavat energiat.

.....

Alexanderi tehnika on teraapia, mis õpetab keha
efektiivsemalt kasutama. Et sellest tõelist tulu saada,
peaksid konsulteerima akrediteeritud õpetajaga, kuid isegi
selle tehnika põhiharjutustele mõtlemisel on tohutu mõju
meie alateadvusele ja kehasse talletatud pingetele:
„Kael vabaks, pea püsti, pilk üles, selg sirgu, õlad taha,
põlved ette ja lahku.“ Tekkis huvi?



Kannatuslill on enamikus tervisepoodides saadaval nii toidulisandina kui ka teena. Seda on aastatuhandeid unetuse puhul tarvitatud ning see mõjub ärevusele sama leevendavalt kui mõned tavaravimid.

.....

Ärevuse leevendamisel ja enesekindluse lisamisel on abiks üks nutikas nõelravipunkt. Kasutades ükskõik kumba kätt, aseta põial sama käe nimetissõrme esimese ja teise liigese vahele ja pigista. Nõelravispetsialistide sõnul aktiveerib see närvi, mis on seotud võimekuse ja toimetuleku tundega.

.....

Leota näopesemisrätikut vees, millele on lisatud paar tilka eeterlikku õli. Väana üleliigne vesi välja ja aseta rätik silmadele, näole, kaelale või rinnale. Hinga sisse rahustavat aroomi ja laso soojusel väsinud lihaseid lõdvestada.

Nadi Shodhana ehk vaheldumisi läbi ühe ja teise ninasõorme hingamine aitab suurepäraselt keha ja vaimu tasakaalustada.

Sulge silmad, hinga nina kaudu sügavalt sisse ja välja.

Sulge parema käe pöidlaga parem ninapool, hinga vasaku ninasõõrmega sisse, sulge parema käe nimetissõrmega vasak ninapool, hoia hetkeks hinge kinni, vabasta põial ja hinga paremast sõõrmest välja.

Sulge hetkeks mõlemad ninasõõrmed ja korda harjutust kümme korda. Iga harjutus peaks aega võtma kolmkümmend kuni nelikümmend sekundit.

.....

Proovi kava-kavat ehk kavapipart, Vaikse ookeani saartelt pärit ravimtaime, mille juurt kasutatakse selle rahustava ja uimastava toime pärast. Nimi on pärit tonga ja markii keelest ning tähendab „kibedat“. Taim sisaldab psühhoaktiivseid aineid, mida kutsutakse kavalaktoonideks ning Maailma Terviseorganisatsioon on väitnud, et kui taime traditsioonilisel moel mõõdukalt tarvitada, on terviserisk „aktsepteeritavalt madal“.

.....

Purusta mullikilet. Vahel on mullikile vajalik kergesti purunevate asjade ühest kohast teise viimiseks, teinekord on sel aga tähtsamaidki ülesandeid – nimelt lõdvestada ja lõbustada sind vahva plaksumise saatel.



Pigista stressipalli. Neid on saadaval erineva suuruse ja kujuga ning nad leevendavad tõhusalt pingeid. Võid valida ka Jaapanis ülipopulaarse *squishy* ehk mudimislelu, mis on pehmem ja pakub peenemat sensoorset elamust, samuti lõhna. Tihti on neil pallidel toidu või mõne armsa looma kuju.

.....

Hinga sügavalt sisse, hoia viis sekundit hinge kinni ja lase seejärel kuuldavale sügav, häälekas ohe. Kuigi ohkamist seostatakse mõnikord masenduse ja ärevusega, mõjub see tavaliselt füsioloogilise algseadistusena, lõdvestades keha ja vaimu samamoodi nagu haigutus.

.....

Sa ei pea olema ekspert, et oma käsi masseerida. Kasuta meeldiva (näiteks bergamoti) lõhnaga kreemi ja sõtku stress väsinud kätest välja. Pigista sõrme ja põidlaga sõrmede ja kääre ühenduskohti ning masseeri põidlaga tervet peopesa ja sõrmi.

Proovi Naam joogast tuntud käetrikki, surudes põidlaga teise kääre peopesa selles kohas, kus kohtuvad nimetis- ja keskmine sõrm. Sharon Melnicki, raamatu „Success Under Stress“ autori sõnul „aktiveerib see närvi, mis lõõgastab südameümbruse piirkonda, aidates vabaneda närvisusega kaasnevatest tõmblustest“.

.....

Päikesetervitus on rahustav ja lõdvestav joogaharjutus, mida on kerge meelde jätta. Nagu nimigi ütleb, on seda hea teha hommikul, mil see aitab päeva imeliselt värskendava tunde alustada.

