



Hypnotherapy Clinic  
Ψυχοθεραπεία & Κλινική Υπνοθεραπεία

# Μικρός Οδηγός Εσωτερικής Ηρεμίας

3

*Άμεσοι και πρακτικοί τρόποι  
για να μειώσεις το άγχος σου*

*Το άγχος είναι ο τρόπος  
του σώματός σου να  
ζητά προσοχή.*

*Στον οδηγό αυτό θα  
βρεις απλούς και  
εφαρμόσιμους τρόπους  
για να το ακούσεις, να το  
κατανοήσεις και να το  
ηρεμήσεις — με  
εργαλεία που  
χρησιμοποιώ  
καθημερινά στη  
θεραπευτική πράξη*

*Σάντυ (Ξανθή) Μεσσαροπούλου*

# 1

# Αναπνοή

Η αναπνοή είναι ο πιο απλός και άμεσος τρόπος να ηρεμήσουμε το σώμα και τον νου.

Η τεχνική 4-4-8 βοηθά στη ρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, μειώνει τους καρδιακούς παλμούς και επαναφέρει το σώμα σε κατάσταση ασφάλειας.

# Πώς το κάνω;

**Εισπνέω** από τη μύτη μετρώντας ως το 4

*Γεμίζω με καθαρό, αγνό, θεραπευτικό οξυγόνο το στήθος και την κοιλιά μου.*

**Κρατάω** την αναπνοή 4 δευτερόλεπτα

*Αφήνω τον αέρα να “σταθεί” μέσα μου, χωρίς ένταση.*

**Εκπνέω** από τη μύτη μετρώντας ως το 8

*Φαντάζομαι πως αποβάλλω όλο το στρες και τις σκέψεις μαζί με τον αέρα.*

Η ήρεμη αναπνοή σου,  
σου θυμίζει ότι είσαι  
εδώ, τώρα, και είσαι ασφαλής.

# 2

## Άσκηση γείωσης

### Πώς το κάνω;

Όταν το άγχος αυξάνεται, το μυαλό ταξιδεύει — στο παρελθόν, στο μέλλον, στις σκέψεις που μας κατακλύζουν.

Η άσκηση γείωσης 5-4-3-2-1 είναι ένας απλός τρόπος να επαναφέρεις τον εαυτό σου στην παρούσα στιγμή, χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις σου.

# Πώς το κάνω;



## 5 πράγματα που βλέπεις

Κοίτα γύρω σου και ονόμασε πέντε αντικείμενα ή χρώματα. Παρατήρησε λεπτομέρειες — το φως, τις σκιές, τα σχήματα.



## 4 πράγματα που αγγίζεις

Νιώσε την αφή: το ύφασμα στα ρούχα σου, το πάτωμα κάτω από τα πόδια σου, τη θερμοκρασία του αέρα. **Συνδέσου με το σώμα σου, με την πραγματικότητα.**



## 3 πράγματα που ακούς

Άκου τους ήχους γύρω σου, κοντινούς και μακρινούς. **Το βουητό, τα βήματα, το θρόισμα — όλα σε φέρνουν στο τώρα.**



## 2 πράγματα που μυρίζεις

Μπορεί να είναι κάτι απλό — ο καφές, το σαπούνι, ο αέρας.



## 1 πράγμα που γεύεσαι

Νιώσε τη γεύση στο στόμα σου ή πιες μια γουλιά νερό συνειδητά.

# 3

## Απενοχοποίηση της ξεκούρασης

Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να ξεκουραστούν αληθινά. Ακόμα κι όταν το σώμα κάθεται, το μυαλό συνεχίζει να «τρέχει» — με λίστες, υποχρεώσεις, σκέψεις που δεν τελειώνουν ποτέ. Κι όμως, η ξεκούραση δεν είναι σημάδι αδυναμίας. Είναι προϋπόθεση αντοχής.

Ξεκούραση δεν είναι μόνο ο ύπνος ή ο καναπές. Είναι κάθε στιγμή που επιτρέπεις στον εαυτό σου να μην κάνει τίποτα, να αναπνεύσει, να σταθεί μέσα στη σιωπή χωρίς ενοχή. Είναι το διάλειμμα ανάμεσα σε δύο σκέψεις. Είναι η βαθιά ανάσα που φέρνει το σώμα πίσω στη ροή του.

**Σταμάτα για ένα λεπτό.**

**Κλείσε τα μάτια.**

**Άσε τον αέρα να μπει βαθιά και να  
βγει χωρίς προσπάθεια.**

*Ρώτησε τον εαυτό σου:*

**«Τι θα γινόταν αν για λίγο δεν έπρεπε να  
αποδείξω τίποτα;»**

# Αν το άγχος επιμένει...

Αν νιώθετε ότι το άγχος έχει αρχίσει να επηρεάζει ουσιαστικά την καθημερινότητά σας, ίσως δεν χρειάζεται να το διαχειρίζεστε μόνοι.

Η βαθύτερη αλλαγή συνήθως δεν έρχεται μόνο μέσα από τεχνικές χαλάρωσης, αλλά μέσα από κατανόηση, θεραπευτική επεξεργασία και σταδιακή εκπαίδευση του νου και του σώματος σε έναν νέο τρόπο λειτουργίας.

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα διαχείρισης άγχους:

<https://www.hypnotherapyclinic.gr/programma-diaxeirisis-agchous>

# Τι να θυμάσαι όταν το άγχος επιστρέφει

- Το σώμα μου προσπαθεί να με προστατεύσει.
- Δεν χρειάζεται να λύσω τα πάντα τώρα.
- Μπορώ πρώτα να ρυθμίσω το σώμα μου και μετά να σκεφτώ καθαρά.



# Hypnotherapy Clinic

Ψυχοθεραπεία & Κλινική Υπνοθεραπεία

Δωδεκανήσου 99Α, 12135, Περιστέρι  
+30 213 025 8451 | +30 697 8374155  
[www.hypnotherapyclinic.gr](http://www.hypnotherapyclinic.gr)