

# NEKAJ TEHNIK ZA IZBOLJŠANJE POČUTJA

Poznamo mnogo preprostih tehnik, ki omogočajo, da se kljub obremenitvam počutimo samozavestni ter sposobni.

Pomaga nam lahko že nekaj minut sproščanja ali tehnik osredotočanja, s katerimi za trenutek izstopimo iz naših misli in pozornost preusmerimo na zunanje dogajanje.

## STOP tehnika

**S – Stop.** Ustavi se.

**T – Trenutek za dih.** Sproščeno zadihaj in spremljaj nekaj vdihov.

**O – Opazuj.** Samo opazi misli, čustva, telesne občutke, zunanje dražljaje ... Bodi prisoten v tem trenutku.

**P – Pojdi naprej.** Za trenutek ti je uspelo izstopiti iz dogajanja, ga pogledati od zunaj, bolj umirjeno in objektivno.



## Sproščeno dihanje

- Namestimo se v udoben položaj.
- Sprostimo ramenski obroč in čeljust.
- Začnemo s popolnim izdihom.
- Vdihujemo v predel trebuha in čim manj premikamo prsni koš.
- Enakomerno vdihujemo skozi nos in počasi izdihujemo skozi usta.
- Če nam misli uidejo drugam, jih nežno preusmerimo nazaj na dih.

## Vaja 54321

Sproščeno zadihamo in si vzamemo nekaj trenutkov za izvedbo korakov:

- 5 Osredotočimo se na pet predmetov
- 4 Otipamo štiri površine
- 3 Prepoznamo tri zvoke
- 2 Zaznamo dve vonjavi
- 1 Okusimo okus v naših ustih

## Vaja opazovanja

Nekaj trenutkov čim bolj natančno opazujemo predmet, ki smo ga sami izbrali. Ga vzamemo v roke, podrobno pogledamo, povonjamo, poslušamo, mogoče tudi okusimo. Vse to delamo z radovednostjo, kot da smo se z njim prvič srečali. Če se pri tem porajajo različne misli ali asociacije, to zgolj opazimo ter pozornost preusmerimo nazaj na odkrivanje predmeta.



## Hvaležna misel

Poskušaj se spomniti ene stvari, za katero si danes hvaležen.

Hvaležne misli lahko tudi zapišeš in prebereš v tistih dneh, ko bo izražanje hvaležnosti težje.

