

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 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.

