



16. Segítség! Kamasz a mozaikcsaládban



Egyéni

Ha kamasszal élsz együtt, akkor gyakran kerülhetsz olyan helyzetbe, ami kibillent a lelki egyensúlyodból. Stresszhelyzetek tömkelegét élheted át, melynek következtében negatív érzelmeket élhetsz meg, cikáznak a fejedben a rossz gondolatok és esetleg a tested is figyelmeztet arra, hogy most valami nagyon nem oké.

Ezért ehhez a videóhoz kapcsolódóan, egy olyan feladatot kapsz, ami bármikor, bármilyen stresszes élethelyzetben segít visszatérlni önmagadhoz, segít elcsendesedni, a jelenben lenni, megnyugodni.

A gyakorlat bárhol, bármikor elvégezhető és mindössze pár percet vesz igénybe.



„Öt érzék gyakorlat”

Állj meg egy pillanatra azzal, amit éppen csinálsz, és figyelj arra, hogy mit fogadsz be az érzékszerveiddel:

- Azonosíts be 5 dolgot, amit látsz (Egyszerű tárgyakra, színekre gondolj! Pl.: kék fal, fehér szék stb... Vedd őket észre, időzz el rajtuk)
- Azonosíts be 4 dolgot amit hallasz (Pl.: madárcsicsergés, a számítógép zúgása, az utcai forgalom zaja stb.)
- Azonosíts be 3 dolgot, amit a bőröddel, testeddel érzékelsz! (Pl. a talaj, amin a talpad nyugszik, a szék keménysége, amin ülsz, valami, amit a kezeddal tapintasz vagy ahogy a ruha hozzád ér)
- Azonosíts be 2 dolgot, amit szaglással érzel! (Pl. a parfümöd, a ruhád illata, kintől jövő szagok, illatok stb.)
- Azonosíts be 1 dolgot, amilyen ízt érzel a szádban!

Hogyan segít ez a gyakorlat?

Amikor az érzékszervekre összpontosítunk, a gondolatok háttérbe szorulnak, mert az elme nem képes egyszerre figyelni érzékszervekre és gondolatokra. Ha a rossz gondolataidat ezzel kirekeszted az elméből, a stresszt is csökkented ezáltal!

