

Spletni seminar 10 NAČINOV, KAKO SE UMIRITI, KO JE VSEGA PREVEČ

1. zavestno dihanje

- štetje do 5 na vdih/do 7 na izdih,
- 6 vdih/2 zadrži/6 izdih/2 zadrži,
- 4 vdih/4 zadrži/4 izdih/4 zadrži
- izmenično dihanje skozi nosnici

2. 5-4-3-2-1

- najdi v svoji okolici 5 stvari, ki jih vidiš (zanimivi predmeti, vzorci, barve, oblike),
- 4 stvari, ki jih tipaš (površina oblačil, material pohištva, teža predmetov),
- 3 stvari, ki jih slišiš (tiktanje ure, brnenje tehnologije, zvoki prometa),
- 2 stvari, ki ju vonjaš (osvežilec zraka, parfum, dišeče sveče, hrana)
- 1 stvar, ki jo okušaš (žvečilni gumi, ostanki hrane med zobmi).

3. dotik

- raziskuj, kateri dotik je tebi pomirjujoč, npr. dlani na obraz, dlan na prsa, na trebuh, oboje hkrati, božanje rok

4. zamiži, pokrij oči (palming)

5. opazuj ali si prikliči sliko česa lepega

6. umik v samoto in tišino

7. ples, gibanje, premikanje

8. sprehod/gibanje v naravi

9. pisanje na roko

10. stik s telesom in občutki



3 vprašanja za za stik s sabo ter za raziskovanje čustev in občutkov:

- 1. Kako sem?**
- 2. Kaj čutim?**
- 3. Kaj potrebujem?**

Napiši svoj seznam načinov, ki ti pomagajo, da se umiriš.

