

5-4-3-2-1

CENTRS MARTA



individuāli | pārī | grupā
(dalībnieku skaits nav ierobežots)



iekšējās vai ārā | dabā
Atrašanās vieta



5 min



Rūpes un
darbs ar
ķermeni



koučings un garīgā
labklājība

MĒRKIS

- Sazemēt un nomierināt sevi un samazināt emociju intensitāti.
- Veicināt izpratni un spēju būt klāt.

MATERIĀLI

Nav nepieciešami

SAGATAVOŠANA

Var notikt bez sagatavošanās.

IĒVADS

Piedzīvojot intensīvas emocijas, mēs varam sev palīdzēt, izmantojot savu ķermeni un prātu, lai transformētu pieredzi. Šī vienkāršā tehnika, kura koncentrējas uz mūsu piecām maņām, var palīdzēt nomierināties un distancēties no pašreizējās emociju intensitātes.

PASSOS

1. Ieņemiet stabilu pozu un sajūti, kā jūsu kājas pieskaras zemei. **1. 1.** Veiciet dažas mierīgas elpas.
2. Rūpīgi paskatieties sev apkārt un galvā nosauciet piecas lietas, ko redzat.
3. Koncentrējieties uz četrām dažādām sajūtām, kuras varat sajūt (piemēram, apģērbs pieskaras jūsu ķermenim, vējš uz sejas, rīboņa vēderā).
4. Klausieties un nosauciet 3 dažādas skaņas, kuras varat dzirdēt.
5. Pievērsiet uzmanību 2 lietām, kuras smaržo.
6. Visbeidzot, koncentrējieties uz kaut kā garšu. Var arī iedzert malku ūdens vai kaut ko citu un koncentrēties uz tā garšu.

5-4-3-2-1

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties šī vingrinājuma laikā?
- Vai bija viegli/grūti pārslēgt uzmanību no pašreizējām emocijām uz vidi un sajūtām?
- Vai jūs bieži apzinājāties to, kas ir jums apkārt un kādas ir jūsu sajūtas pašreizējā brīdī?

KOMENTĀRI

Aktivitāti var izmantot, lai atgrieztu dalībniekus pašreizējā brīdī pēc intensīvas pieredzes vai pārorientētu pēc aktīvām diskusijām. Ja tas notiek individuāli: jo biežāk mēs praktizējam šo paņēmieni, jo vieglāk ir atgriezties pašreizējā brīdī, kad lietas kļūst pārāk intensīvas.