



EXERCIȚII DE *mindfulness*



Stai întins pe spate și pune o mână pe abdomen. Inspiră și expiră adânc de 15 ori, observând cum se ridică mâna o dată cu abdomenul. Încearcă să nu te gândești la altceva în afară de respirație.

Stai nemișcat pe scaun pentru 2 minute și observă: 4 lucruri pe care le poți vedea, 3 lucruri pe care le poți auzi, 2 lucruri pe care le atingi, 1 lucru pe care îl miroși.

Închide ochii pentru câteva minute și gândește-te la cum te simți. Ești vesel? Trist? Liniștit? Îngrijorat? De ce?

Stai la birou cu jurnalul tău. Începe să scrii despre cum te simți chiar în acest moment. Cum te influențează starea ta emoțională? Cum te poți simți mai bine?

Închide ochii timp de 2 minute și ascultă cu atenție. Cât de multe sunete și zgomote poți auzi? Deschide ochii și scrie tot ce ai auzit.

Lasă o pană sau un fulg să cadă și urmărește-i mișcările în aer până când ajunge pe podea.

Miroase o floare sau un fruct cu un parfum care îți place timp de un minut. Încearcă să nu te gândești la altceva în afară de miros.

Stai întins și amintește-ți de o zi fericită. Ce s-a întâmplat atunci? Unde erai? Cu cine? Amintește-ți cât mai multe detalii despre ziua respectivă.

În timp ce ascuți o melodie, desenează o linie sau o imagine pe care linia melodică ți-o inspiră.

Gustă din alimentul tău preferat și concentrează-te asupra texturii, mirosului și gustului.

Alege un obiect și privește-l cu atenție timp de 2 minute. Observă culoarea, textura, greutatea, detalii pe care nu le vezi în mod obișnuit.

Ascultă o melodie și încearcă să auzi cât mai multe instrumente diferite.