

Orientarea AtenŢiei

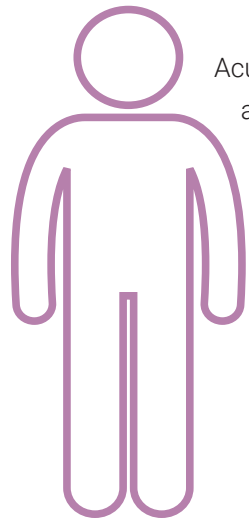
Putem alege unde ne concentrăm atenŢia. Şi ori de câte ori vrem sau trebuie, ne putem orienta atenŢia către ceva mai bun şi să rămânem acolo. Acest lucru ne poate ajuta mintea şi corpul să revină într-un loc mai bun. Putem exersa această abilitate folosind simŢul nostru tactil pentru a ne conecta cu ceea ce simŢim în interior.

- 1 AtingeŢi câteva obiecte la alegere şi observaŢi cum se simt (neted, dur, răcoros, moale). ScrieŢi obiectele care s-au simŢit cel mai bine şi cum s-au simŢit fiecare. De exemplu: Masă, netedă. Pahar, rece.

- 3 Dacă observi o senzaŢie neplăcută în corpul tău, îndreaptă-Ţi atenŢia către o parte a corpului care se simte mai bine sau schimbă atenŢia atingând un alt obiect. Scrie despre ce senzaŢii ai simŢit în corp atunci când Ţi-ai reorientat atenŢia.



2 REFLECTĂ PENTRU O CLIPĂ



Acum alege un obiect pe care să îl atingi.

Ce simŢi în corp ?

Arată unde în corp ai aceste senzaŢii.

PROVOCAREA ZILEI



- 4 Găseşte un moment pentru a exersa reorientarea atenŢiei prin atingerea unui obiect. Ar putea fi atunci când te simŢi stresat, îngrijorat, neliniştit sau orice alt moment când vrei să arăŢi bunătate faŢă de tine. Observă ce simŢi în interiorul corpului atunci când îŢi schimbi atenŢia prin atingere. Scrie ce obiecte sau suprafeŢe au funcŢionat cel mai bine pentru tine.
