

SAKINLEŐTİRME KARTLARI



ÜRETKEN AKTİVİTELER

Bir kâğıda ne hissettiğınızı yansıtan bir resim çizin veya birkaç dakika boyunca renklerle oynayın.



DUYGUYU TANIMLAYALIM!

Mod metreye bakarak bu hissettiğın duyuğu tam olarak nasıl bir yoğunluk ve memnuniyet düzeyine sahip? Odaklan ve duygunu isimlendir. Bu duyuğu bedeninde nasıl bir etki oluşturuyor düşün.



SAKINLEŐTİRME KARTLARI

5-4-3-2-1 TEKNİĞİ



5, 4, 3, 2, 1 dikkatini ver akılda tutması kolay ve uygulaması basit bir tekniktir. Rahatça oturalım ve 1 dakikalığına bakışlarımızı bir noktada sabitleyelim. Birkaç kez derin nefes alalım. Çevremize bakalım ve nesnelere iyice inceleyelim. Őu anda karşınızda neler oluyor, sabit/hareketli nesnelere/insanlar olabilir... Hangi renkleri görüyorsunuz... Görebildiğimiz 5 Őeyi sayalım.

Őimdi vücudumuza ve hissedebildiğimiz Őeylere dikkatimizi verelim. Üstümüzdeki kıyafetin kumaşı olabilir, açlık gibi bir beden duyumu olabilir, hissedebildiğiniz veya dokunabildiğimiz 4 Őeyi fark edelim. Őimdi seslere odaklanalım. Duyabildiğimiz 3 Őeye dikkat edelim. Őimdi kokusunu alabileceğimiz Őeylere odaklanalım. Koklayabileceğimiz 2 Őey bulalım. Farkındalığımızı tadabileceğimiz 1 Őeye yönlendirelim.

Őu an nasıl hissediyorsun?

SENİ ÇOK MUTLU EDEN BİR ANINI HATIRLA

Gözlerimizi kapatalım ve kendimizi sevdiğimiz bir yerde, örneğin plajda veya ormanda hayal edelim. O anın bize verdiği huzuru hissedelim.

SAKINLEŐTİRME KARTLARI



4-7-8 NEFES ALMA TEKNİĞİ

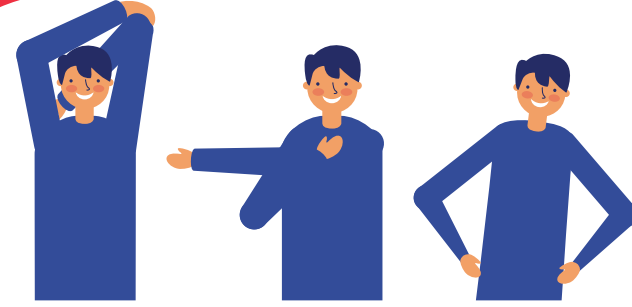
Farkındalık için birlikte bir nefes egzersizi yapalım.
4-7-8 nefes tekniği kaygılandığımızda uygulayabileceğimiz
bir nefes tekniği. Hazırsanız başlayalım.

Rahat ettiĐimiz pozisyonda oturalım.

Dikkat etmemiz gereken nokta nefes alırken göĐsümüzün deĐil,
karnımızın şişmesidir. 4 saniye boyunca burundan nefes al,
7 saniye boyunca nefesini tut, 8 saniye aĐızdan nefes ver.

En az 4 tur tekrar edelim.

Bu sana nasıl geldi?



GEVŐEME EGZERSİZLERİ

Sırt kaslarımızı sıkalım ve beş saniye turalım,
ardından tamamen gevşeyelim.
Aynı işlemi kol ve bacak kaslarımızla da yapalım.

