



## Jačanje koncentracije fokusiranjem pažnje

Trauma može pretjerano stimulirati naš autonomni živčani sustav. To znači da je razina vaše pobuđenosti kronično visoka, što ima značajan učinak na tijelo. Tijelo pak treba umiriti jer inače neće imati dovoljno energije da vam pomogne da se oporavite. Spavanje je ovdje bitan faktor.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Veličina grupe</b>	<b>Trajanje</b>
• Svijest	• Koncentracija i pamćenje	• Individualni rad • Manja grupa	• 15 min

### Ključne riječi

Mozak, rutina spavanja, poboljšani san, trauma i spavanje

### Ciljevi

Identificirati neprekidnu pobuđenost i probleme sa spavanjem, a nakon toga napraviti novi plan odlaska u krevet i spavanja

### Sudionici

1 - 12

### Opis

Aktivnost traje samo pet do osam minuta.

- Neka vaše tijelo bude budno i otvoreno.
- Zauzmite opušten i uspravan položaj.
- Usmjerite pažnju na unutrašnjost svog tijela.
- Zatvorite oči, ali ostanite budni.
- Povežite se s pažnjom (ako odlutate, vratite se! To se može dogoditi više puta.)
- Neka vaša pažnja bude usredotočena SADA. Objekt vaše usredotočenosti može biti dah, neki osjet u tijelu, osjećaj, prizor, misao. Odaberite jedno!
- Usmjerite svoju pažnju na to što ste odabrali i pokušajte je zadržati.
- Ostanite u tome.
- Usredotočite se još više.
- Držite vašu pažnju usmjerenu na to sve ne poželi otići dalje.
- Kad ova usredotočenost završi, vi se otvarate, što vašu pažnju dovodi u puni fokus.

**otvoreni -> mirni -> usredotočeni**

## Materijali

Papir i olovka (za zapisivanje iskustava ako se ova aktivnost provodi u manjim grupama).

## Metoda

metoda razvijanja samosvijesti, prisutnost

## Savjet za facilitatore

pojedininim osobama može biti teško kad prevlada neka emocija ili kad se javi neugodno iskustvo. Ovdje je potreban voditelj koji će pomoći da fokusirana pažnja ostane na mjestu.

## Izvor

Prilagođeno iz: Mischke-Reeds, M. 2018. *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & media Inc.

## Suradnik

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Jačanje koncentracije fokusiranjem pažnje.* Preuzeto s/sa

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

<https://posttraumatic-integration.eu/>