



## Obnovitev koncentracije z osredotočeno pozornostjo

Travma lahko naš avtonomni živčni sistem pretirano stimulira. To pomeni, da so posameznikove stopnje vzburjenja kronično visoke, zato stimulirajo telo in nanj resno vplivajo. Telo potrebuje pomiritev in skrb, drugače nima dovolj rezervne energije za okrevanje. Pomemben dejavnik je spanec.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Velikost skupine</b>	<b>Trajanje</b>
• Zavedanje	• Koncentracija in spomin	• Individualno • Mala skupina	• 15 min

### Ključne besede

možgani, spalna rutina, izboljššan spanec, travma in spanec

### Cilji

Prepoznati nenehno vznemirjenje in težave s spanjem ter posledično oblikovati nov načrt spanja. Preoblikovanje.

### Udeleženci

1-12

### Opis

Aktivnost udeležencu vzame zgolj od 5 do 8 minut časa.

- Naj bo vaše telo odprto in budno/pozorno.
- Zavzemite sproščeno in pokončno držo; ne sme vam povzročati pretiranega napora.
- Pozornost usmerite navznoter v telo.
- Spustite pogled ali zaprite oči. Bodite pozorni in NE zaspate.
- Bodite osredotočeni (če vam misli odplavajo, jih preusmerite nazaj! To se lahko zgodi večkrat).
- Dovolite, da je vaša pozornost usmerjena v ZDAJ/ ta trenutek. Predmet vaše osredotočenosti je lahko: občutek v telesu, čustvo, podoba ali misel. Izberite si enega!
- Zavzemite ta izbrani vidik in usmerite svojo pozornost prav tja; pozornost poskusite obdržati.
- Ostanite tako.
- Osredotočajte se dalje in pojdite globlje.
- Naj bo vaša pozornost usmerjena, dokler ne želi oditi naprej.
- Ko ste popolnoma osredotočeni, se želite odpreti. Kar vas seveda usmeri v odprto pozornost.

# odprti -> pri miru -> osredotočeni

## Material

papir in svinčnik (za zapis izkušnje, če se dejavnost izvaja v majhni skupini)

## Metoda

tehnika samozavedanja, čuječnost

## Nasvet moderatorjem

Ko se čustvo okrepi ali se pojavi kakšna neprimerna izkušnja, je lahko za uporabnika težko. Takrat je potreben terapevt, ki pomaga, da pozornost ostane usmerjena, osredotočena.

## Vir (APA)

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

## Prispevalec

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Obnovitev koncentracije z osredotočeno pozornostjo*. Pridobljeno iz

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



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

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