



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

Έντυπο Υλικό: Καλλιέργεια του εαυτού - Η φύση του νου

Σημείωση: Από την παρακάτω λίστα, ο εκπαιδευτής επιλέγει μία από τις προτεινόμενες τεχνικές συγκέντρωσης που θα χρησιμοποιηθούν στο Βήμα 3 της άσκησης.

I. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΜΕ ΗΧΟΥΣ

1. ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΗΧΟ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

Χρησιμοποιήστε τον ήχο του νερού (ποτάμι, θάλασσα, καταρράκτη - CD) ως μουσική υπόκρουση για την άσκηση. Αφήστε τους μαθητές να επικεντρωθούν στον ήχο του νερού για περίπου 7 λεπτά. (Εάν βρέχει έξω, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο ήχος των σταγόνων βροχής αντί του CD).

Μετά από επτά λεπτά, ξεκινήστε με το Βήμα 4.

II. ΟΠΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

1. Άσκηση με το λουλούδι

Φανταστείτε ένα φυτό (σύντομη παύση). Φανταστείτε το φυτό στο μυαλό σας (σύντομη παύση) – μυρίστε το, αιστανθείτε το (σύντομη παύση) - αγγίξτε το (σύντομη παύση). Κοιτάξτε το σχήμα του, το χρώμα (σύντομη παύση). Κοιτάξτε τα λουλούδια του (σύντομη παύση). Τώρα κοιτάξτε το μίσχο του.

Τώρα κοιτάξτε ξανά ολόκληρο το φυτό.

Διανοητικά αποσυνθέστε το φυτό στο μυαλό σας.

Συνεχίστε με το Βήμα 4.