



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

Pracovný list: Kultivácia zamerania mysle na seba samého

Poznámka: Z nasledujúceho zoznamu lektor vyberie jednu z navrhovaných techník na precvičovanie koncentrácie, ktorá sa má použiť v treťom kroku cvičenia.

I. CVIČENIE ZVUKOVEJ KONCENTRÁCIE **1 VODNÉ CVIČENIE**

Použite zvuk vody (rieka, more, vodopád na CD) ako hudbu v pozadí. Nechajte študentov, aby sa sústredili na zvuky vody po dobu asi 7 minút. (Ak prší, zvuk dažďa môže poslúžiť namiesto CD).

Po siedmich minútach začnite s krokom 4.

II. VIZUÁLNE TECHNIKY **1 CVIČENIE: KVET**

Predstavte si rastlinu (krátka prestávka), vnímajte rastlinu vo svojej mysli (krátka prestávka), ovoňajte ju, vnímajte jej vôňu (krátka prestávka), dotknite sa jej (krátka prestávka). Pozrite sa na jej tvar, jej farbu (krátka prestávka). Poobzerajte si jej kvety (krátka prestávka). Teraz si prezrite stonku.

Teraz sa opäť pozrite na celú rastlinu.

Nechajte rastlinu vo svojej mysli rozplynúť.

Pokračujte krokom 4.



Číslo projektu: 2017-1-BE02-KA202-034725