



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

Radni listić: Briga o sebi – priroda uma

Bilješka: ispod se nalazi popis s kojeg voditelj odabire jednu od predloženih tehnika za koncentraciju (korak 3 u Aktivnosti).

I. VJEŽBA KONCENTRACIJE NA ZVUK

1. VJEŽBA S VODOM

Primijenite zvuk vode (rijeka, more, vodopad - CD) kao glazbu koja će svirati u pozadini za vašu vježbu. Neka se sudionici usredotoče na zvuk vode približno sedam minuta. (ako vani kiši, umjesto CD-a možete slušati zvuk kišnih kapi).

Nakon sedam minuta pređite na korak 4.

II. VIZUALNE TEHNIKE

1. VJEŽBA S CVIJETOM

Zamislite biljku (kratka pauza); promatrajte je u svojoj glavi (kratka pauza) – pomirišite je, osjetite je (kratka pauza); dotaknite je (kratka pauza). Promatrajte njezin oblik, boju (kratka pauza). Promatrajte njezine cvjetove (kratka pauza). A sada pogledajte stabljiku.

Ponovno gledajte cijelu biljku.

Pustite neka se biljka polako raspline u vašoj glavi.

Nastavite s korakom 4.