KEĎ JE EMÓCIA PRÍLIŠ SILNÁ

Vráťte sa do prítomnosti technikou 5-4-3-2-1

Krátke cvičenie, ktoré vás cez päť zmyslov vráti do tejto chvíle. Zvládnete ho kdekoľvek a nikto si to nevšimne.

Pokračujte na ďalšej strane →

5

vecí, ktoré vidíte

Okno. Hrnček. Svetlo na stene...

Pomenujte ich v duchu, pomaly, jednu po druhej.

4

veci, ktorých sa môžete dotknúť

Rukáv. Stolička. Vlastné teplé dlane...

Pomenujte ich v duchu, pomaly, jednu po druhej.

3

veci, ktoré počujete

Tikot hodín. Auto vonku. Svoj dych...

Pomenujte ich v duchu, pomaly, jednu po druhej.

2

vône, ktoré cítite

Káva. Mydlo. Čerstvý vzduch...

Pomenujte ich v duchu, pomaly, jednu po druhej.

1

chuť, ktorú cítite

Čaj. Zubná pasta. Alebo len chuť vo vlastných ústach...

Pomenujte ju v duchu a chvíľu pri nej zostaňte.

ULOŽTE SI TO

Ste opäť tu.
V tejto miestnosti.
V tejto chvíli.

Na konci cvičenia už vlna emócie zvyčajne nemá takú silu. Vyskúšajte si techniku aj v pokojný deň – keď ju budete potrebovať, pôjde vám ľahšie.

Viac techník, ako zvládať stres a postarať sa o seba, nájdete v kurze **Ako zvládať stres a postarať sa o seba v náročných situáciách**.

vzdelavame.sk › kurzy