

САМОПОМОЩЬ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

– в тревожных ситуациях воспользуйтесь помощью своих органов чувств

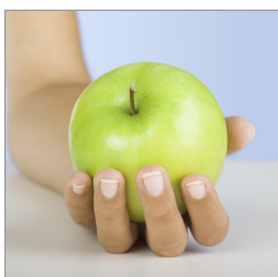
ощувив связь со своими органами чувств, вы сможете качественнее прочувствовать данный момент и расслабиться.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ

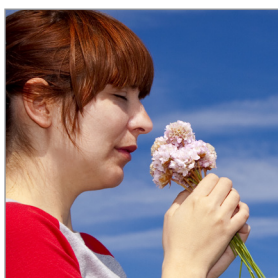
Обратитесь к своим чувствам, например:



Слушая окружающие звуки (например, звуки, издаваемые транспортом или людьми, звучание кондиционера и т.п.)



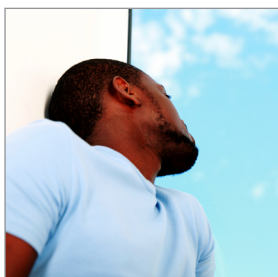
Ощущая различные предметы, например, что чувствуют подушечки пальцев (к примеру, подлокотники), какие ощущения присутствуют в теле (ощущение спинки стула спиной) или под ногами, как ощущается сила тяжести в теле, тепло и т.д.



Вдыхая окружающие ароматы и запахи. Вы можете носить с собой приятный для вас аромат, который при необходимости сможет помочь.



Пробуя на вкус - что-то приносящее удовольствие и сосредотачиваясь на вкусовых ощущениях.



Внимательно рассматривая окружающие предметы, сосредотачивая свое внимание на их деталях и свойствах.