

Sąmoningumo praktikos – pirma pagalba streso malšinimui

2 minučių pauzė

trumpai sustok,
įvertink, kaip
jautiesi, ir
sąmoningai grįžk
į dabartį.

Dėmesingas stebėjimas

30 sekundžių stebėk
vieną objektą ar
garsą be vertinimo.

Giliai įkvėpk ir iškvėpk

keli lėti kvėpavimo
ciklai akimirksniu
ramina nervų
sistemą.

Įžeminimas

5/4/3/2/1

pastebėk 5 dalykus,
kuriuos matai, 4
kuriuos jauti, 3
kuriuos girdi, 2
kuriuos užuodi, 1
kuri gali paragauti.

Sąmoningas judesys

lėtai pasitempk,
pajudėk ar trumpai
paeik sutelkęs
dėmesį į kūno
pojūčius.

Trumpas dėkingumo momentas

mintyse įvardyk
bent vieną dalyką,
už kurį esi dėkingas.
Pasistenk tai
pajausti.

Atlik vieną darbą vienu metu

sutelk dėmesį į
vieną veiklą ir
leisk protui
sulėtėti.

Sąmoningas pertraukimas nuo ekranų

kelioms minutėms
atitrauk akis ir
kvėpuok, leisk protui
atsikvėpti.

