

# 5-4-3-2-1

CENTRS MARTA



egyéni (és vagy) | csoportos  
(nincs felső létszámkorlát)



bárhol  
elvégezhető



coaching & mentális  
jóllét



5 perc



munka a testünkkel  
& öngondoskodás

## CÉL

- Önmagunk megnyugtatása, egyensúlyba hozása és az érzelmek intenzitásának csökkentése.
- A tudatosság és a jelenlét képességének elősegítése.

## ELŐKÉSZÜLETEK

előkészület nélkül is elvégezhető

## INTRO

Amikor intenzív érzelmeket élünk át, úgy segíthetünk magunkon hogy testünk és elménk segítségével módosítsuk az élményt. Ez egy egyszerű technika, amely az 5 érzékszervünkre összpontosít, segíthet megnyugodni és eltávolodni az aktuális intenzív érzésektől.



# LÉPÉSEK

1. Helyezkedj el egy stabil helyzetben, és érezd, hogy a lábad hogyan érinti a talajt. Vegyél néhány nyugodt lélegzetet.
2. Nézz körbe alaposan magad körül, és gondolatban nevezd meg 5 dolgot, amit látsz.
3. Koncentrálj 4 különböző érzésre, amit érzékelsz (pl. a testedhez érő ruha, szél az arcodon, korgó gyomor).
4. Hallgass és nevezd meg 3 különböző hangot, amit hallasz.
5. Figyelj 2 olyan dologra, amit szagolhatsz.
6. Végül koncentrálj 1 olyan dologra, amit meg tudsz ízlelni. Igyál egy korty vizet vagy valami mást, és koncentrálj erre az ízre.

5-4-3-2-1

## KIÉRTÉKELÉS

- Hogyan érezted magad a gyakorlat során?
- Könnyű/nehezebb volt a figyelmed az aktuális érzelmekről a környezetedre és az érzékszerveidre irányítani?
- Gyakran észre veszed, hogy mi vesz körül és miket érzékelsz az aktuális pillanatban?

## MEGJEGYZÉS

A tevékenység arra használható, hogy a résztvevőket visszahozza a jelen pillanatba egy intenzív élmény után, vagy hogy újra összpontosítsanak egy intenzív vita után.

Ha egyénileg végezzük, minél többet gyakoroljuk ezt a technikát, annál könnyebb lesz visszahozni magunkat a jelen pillanatba, amikor a dolgok túl intenzívvé válnak.