

Technika uziemniania 5-4-3-2-1

To, co widzisz.

Wymień 5 rzeczy, które możesz zobaczyć. Poszukaj drobnych szczegółów, takich jak wzór na ścianie albo pęknięcie na suficie, sposób, w jaki światło odbija się od jakiegoś obiektu, którego nigdy nie zauważyłeś.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

To, co dotykasz.

Wymień 4 rzeczy, które możesz poczuć. Zwróć uwagę na gładkość swojej skóry, słońce na skórze lub to, jak siedzisz na krześle. Podnieś jakiś obiekt i postaraj się określić jego wagę, zwróć uwagę na jego teksturę i inne właściwości fizyczne.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

To, co słyszysz.

Wymień 3 rzeczy, które słyszysz. Zwróć uwagę na odgłosy, które Twój umysł zazwyczaj wygłasza, takie jak tykanie zegara, odgłos samochodów za oknem albo szum drzew .

- 1.....
- 2.....
- 3.....

To, co czujesz.

Wymień 2 rzeczy, które możesz powąchać. Jakie zapachy czujesz w powietrzu, może ktoś właśnie parzy kawę, albo herbatę. Może czujesz odświeżacz do powietrza albo świeżo skoszoną trawę.

- 1.....
- 2.....

To, co smakujesz.

Wymień 1 smak, który czujesz. Smak kawy, albo może tej przekąski, którą niedawno zjadłeś/zjadłaś.

- 1.....

Ćwiczenie uważności, w tym techniki uziemniania mogą pomóc nam mocno zakotwiczyć się w "chwili obecnej - czyli być tu i teraz". Praktyki te mogą być tak proste (ćwiczenia oddechowe) lub dłuższe i ciut bardziej wymagające (medytacja), jak tylko potrzebujesz. Nie ma "złego" sposobu na uziemienie się, a celem jest to aby nasz umysł i ciało współpracowały ze sobą. Ćwiczenia uziemiające mogą nam pomóc, gdy czujemy się przytłoczeni, niespokojni lub po prostu zestresowani .