

Technika 5-4-3-2-1



Mindfulness pro okamžité zklidnění

Zastavte se a pomalu se rozhlédněte kolem sebe.

5 věcí, které vidíte

Vnímejte detaily kolem sebe – barvy, tvary, světlo, struktury.

4 věci, kterých se můžete dotknout

Uvědomte si kontakt těla se zemí, oblečením nebo předměty kolem vás.

3 zvuky, které slyšíte

Zachyťte i jemné zvuky – šum, dech, vzdálené hlasy.

2 vůně nebo pachy, které cítíte

Pokud nic necítíte, zkuste si vybavit příjemnou vůni.

1 věc, kterou vnímáte v těle

Může to být dech, tep, teplo rukou nebo klid v hrudi.

Nakonec se několikrát pomalu nadechněte a vydechněte.

Co se při technice děje

Zapojením smyslů se aktivuje parasympatický nervový systém, který zpomaluje tep, uklidňuje dýchání a snižuje stresovou reakci. Mozek dostává signál, že je situace bezpečná, a může se vrátit do klidnějšího a soustředěného režimu.

Stačí jedna až dvě minuty a tělo si znovu vzpomene, jak se vrátit do rovnováhy.