

OLUMLU DÜŞÜNCE AVUÇLARINDA SAKLI

Nerede olursan ol, güvende ve sakin hissetmene yardımcı olmak için avucunun içinde seni mutlu eden bir anı saklamayı öneriyoruz. Beynin ve vücudun, hafızandan gelen, sana kendini iyi hissettiren anılarını rahatlayabilir. Stresli ve tetikleyici durumların ortasında bile hatırlamak için kendini güvende ve sakin hissetmene yardımcı olacak olumlu bir anı, hatıranı düşünebilirsin.



Beş duyunun her birini (görme, duyma, tatma, dokunma, koklama) beş parmağın her birine yaz.

Şimdi avucunun tam ortasına sana kendini güvende ve iyi hissettiren anını anlatan bir çizim yapabilir misin?

Çizimine baktığında kulağında nasıl sesler oluşuyor? Dilinde nasıl bir tat var? Burnun nasıl kokular alıyor? Peki, gözlerin neleri görüyor? Ellerin nereye dokunmak istiyor?

En zor zamanında bile avucunun içindeki anı tüm duyularını kullanarak kendini iyi hissetmene yardımcı olacak. Avucunun içindeki saklı olan dünya seni bugüne ve gerçeğe getirecek. O nedenle bu çalışmayı sıkça yapmaya çalış.

Buraya senin için bir tane daha el izi bırakıyoruz. İlerleyen zamanlarda bu alıştırmayı yeniden yapabilirsin.

