



Lepo pozdravljeni!

Pomembno je, da v teh časih ne pozabimo na sprostitev.

Čuječnost je močno in učinkovito orodje za osebno rast in psihološko spoprijemanje s težavami, zato smo za vas pripravili nekaj aktivnosti, ki so povezane s čuječnostjo. Izberite si kartico z dejavnostjo, navodilo preberite in ga nato tudi izvedite. Upamo, da vam bodo aktivnosti všeč.

Želimo vam veliko zabave in dobrega počutja.



# Čuječnost

kartice z dejavnostmi

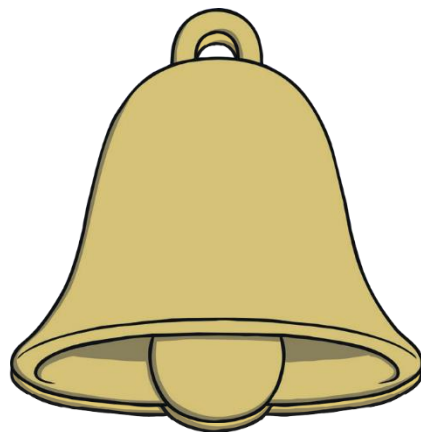


Z zaprtimi očmi pozorno poslušaj zvoke v svoji okolici. Po eni minuti odpri oči in zapiši čim več zvokov, ki si jih zapomnil/zapomnila.



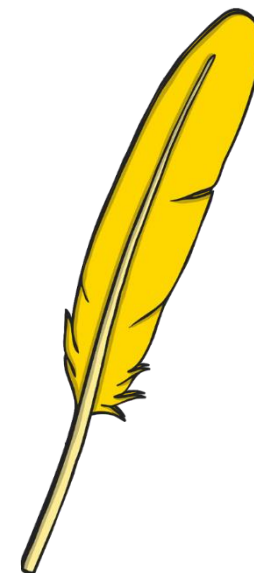
Pozvoni z zvoncem ali drugim predmetom, ki ima trajajoč zvok.

Pozorno poslušaj bledenju zvoka dokler nisi prepričan/prepričana, da ga zares ne slišiš več.



Prosi nekoga, naj spusti pero na tla. Med tem opazuj, kako pero plava po zraku do tal.

Poslušaj glasbo in nariši črte, ki se ujemajo z občutkom, ki ga čutiš ob poslušanju glasbe, po listu papirja.



Zapri oči in naj ti nekdo poda predmet, ki ga lahko držiš v rokah.

Dotikaj se ga in ga obračaj v rokah tako, da lahko ubesediš vse, kar občutiš in tako opišeš predmet, ki ga držiš v rokah.



twinkl.com

Zunaj se uleži na hrbet in zapri oči, tako da lahko uporabljaš vse svoje čute, razen vida.

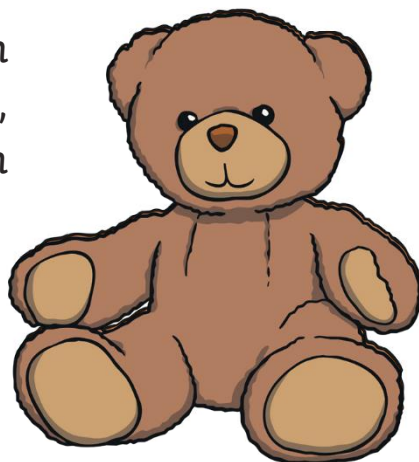
Opažaj, kako občutiš zrak, opažaj občutek tal pod seboj, kateri zvoki te obdajajo in kateri vonji se vrtijo okoli tebe.



twinkl.com

Uleži se na tla, na hrbet in si na trebuh položi svojo najljubšo plištasto igračo.

Vdihni in izdihni počasi in globoko, osredotoči se na to, kako se tvoja igrača dviga in spušča med dihanjem.



twinkl.com

Poišči nekaj trdnega s prijetnim vonjem, na primer sivko ali pomarančni olupek. Postavi to blizu svojega nosu in zamiži.

Poskusi se osredotočiti samo na vonj tega za eno minuto.

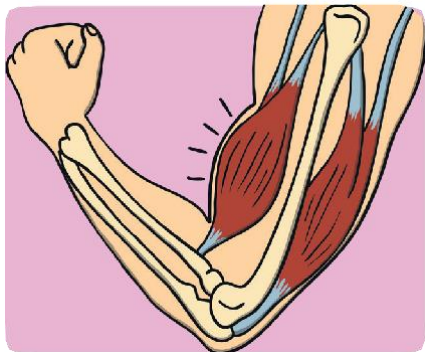


twinkl.com

Udobno se uleži na hrbet. Svojo pozornost premikaj po telesu tako, da napenjaš in sproščaš svoje mišice. Napni svoje rame, povleci jih k glavi in sprosti.

Stisni svoje pesti, nato pa jih sprosti.

Nadaljuj z mišicami po celém telesu.

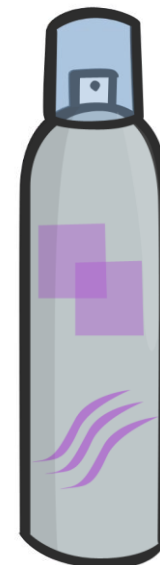


twinkl.com

Sedi v sobi z zaprtimi očmi.

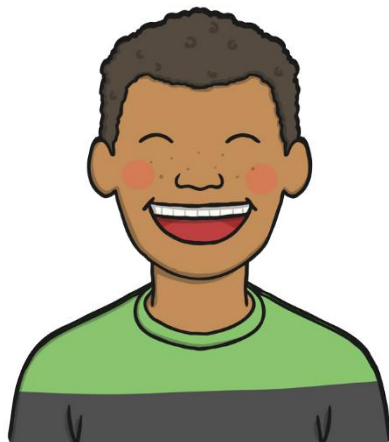
Prosi nekoga, naj na drugi strani sobe razprši nek vonj, npr. osvežilec zraka ali deosprej.

Poskusi zaznati točen trenutek, ko vonj pride do tebe.



twinkl.com

Vsak dan ob istem času poskusi najti vsaj eno stvar ali osebo, za katero si hvaležen/hvaležna.



twinkl.com

Ko ješ, upočasni postopek hranjenja. Poskusi uporabiti vse svoje čute. Svojo hrano natančno poglej

Kako izgleda?

Prinesi si jo bližje, da jo lahko povohaš.

Kakšen ima vonj?

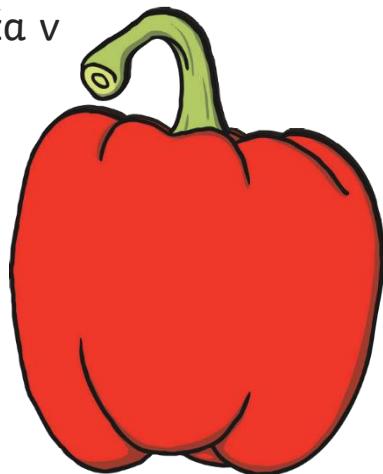


twinkl.com

Ko hrano položiš v usta, bodi pozoren/pozorna na njen okus in na teksturo. Kakšne občutke sproža v tebi?

Ali okus prihaja postopoma?  
Se razvija v ustih, ko žvečiš?

Ali lahko prepoznaš posamezne sestavine v jedi? Katere so?



twinkl.com

Sprehodi se. Bodi pozoren/pozorna na svojo hojo.

Katere gibe napravi vsaka tvoja noga?

Kateri del tvojega stopala se prvi dotakne tal?

Kako občutiš tla pod stopali?



twinkl.com

Poskusi VROČE PISANJE.  
Izberi si kratek čas, recimo pol minute ali minuto in poskusi voditi svoje pisalo ves čas, brez da se ustaviš ali ga dvigneš od podlage.



twinkl.com

Izberi si temo, na katero boš osredotočil/osredotočila svoje misli ali le piši o vsem, kar se ti podi po mislih.

Če ne veš, o čem bi pisal/pisala, začni z "Ne vem, o čem bi pisal/a..."

Naredi kar le zmoreš, da nadaljuješ.



twinkl.com

Pozorno poslušaj, kar nekdo govori.

Prenehaj s početjem tega, kar si počel/počela in mu/ji nameni svojo popolno pozornost.

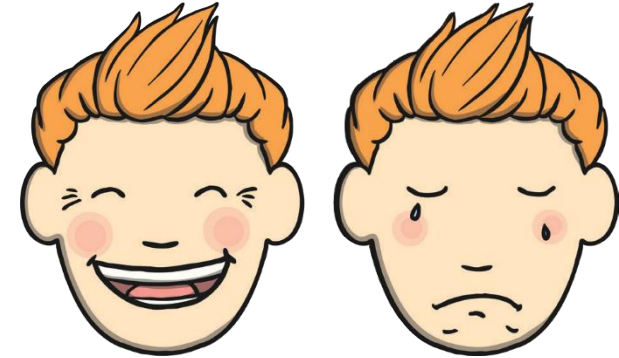
Če se spomniš nečesa, kar bi rad rekel/rekla ali dodal/dodala povedanemu, počakaj, da govorec/govorka dokonča svoje misli.



[twinkl.com](https://www.twinkl.com)

Vzemi si trenutek in pomisli, kako se počutiš.  
Katere besede bi opisale tvoje zdajšnje počutje?

Lahko slediš svojim občutkom do njihovega izvora in ugotoviš, zakaj se tako počutiš?



[twinkl.com](https://www.twinkl.com)