

VAJE ZA BOLJŠO ZBRANOST

POČITEK

+

ZDRAVA PREHRANA

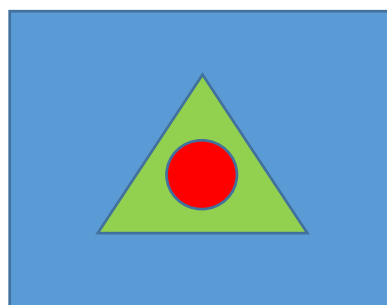
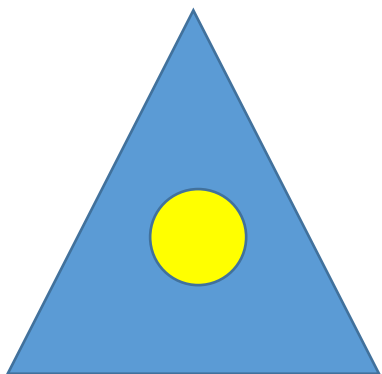
(veliko vode, sadja in zelenjave)

+

VAJE

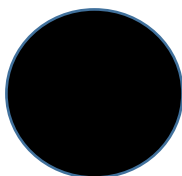
Podoba

Pomislite na preprosti geometrijski lik (kvadrat, trikotnik ali krog). Predstavljajte si ga v mislih na način, ki je najbolj preprost. Pomembno je, da podoba ostane intenzivna in je ne izbrišete s tokom drugih misli, ki jih dobite tekom dogodkov v dnevu, odgovornosti ali drugih zahtev po vaši pozornosti. Določite kratek čas, da v mislih držite podobo in ko vam to uspe, jo lahko kombinirate z drugimi: krog v kvadratu ali trikotnik, ki obkroža pravokotnik, med drugim.



Barva

Na enak način lahko vizualizirate barvo, ki ste jo prej izbrali. Mislite na barvo 30 sekund in ta čas postopno podaljšujte, dokler ne dosežete npr. 5 minut. Z vajo boste združevali barve in geometrične like: npr. v mislih »opazujte« rdeč trikotnik, ki je obkrožen belim krogom na zeleni podlagi.



Pika

Narišite majhen črn krogec na trši bel papir, osredotočite pogled na piko nekaj minut, potem zaprite oči in ohranite v svojih misli podobo, ki ste jo opazovali.

Zvoki

Osredotočite se na konstanten zvok, kot je petje ptičke v parku ali tik tak ure na steni. Bodite pozorni na zvok, ki ga tvorijo in na tišino vmes.

Telesno občutje. Osredotočite se na čutno zaznavo (vonj, otip tekstila, arome). Ne trudite se s poimenovanjem ali opisovanjem, samo izkusite ta čut. Ta vaja je super in onemogoča, da mislite na kaj drugega, če se resnično osredotočite.

https://www.youtube.com/watch?v=TDR00h_ARNM - zvoki dežja

<https://www.youtube.com/watch?v=izFBp74L7d0> - ptičje petje

<https://www.youtube.com/watch?v=cXTd-t-tuOU> - oglaševanje ptic