

Aklı Odaklamak Beş Nefes Uygulaması

ÖĞRENME ÇIKTILARI



Öz-farkındalık
Öz-yönetim

GEREKLİ MATERYALLER



Yok

GEREKEN ZAMAN



5 dakika

1. Ne?

- + Herkesin, her yerde ve günün herhangi bir saatinde yapabileceği kısa bir nefes egzersizi. Bir ara, içgörü ihtiyacında olduğunuzu farkettiğinizde ya da salt bir akıl arası istediğinizde ideal araç.

2. Neden?

- + Aşırı uyarılmış, çok meşgul ya da tamamen aşırı stresli olmak tam anlamıyla farkında olma yetisine zarar verebilir. Kendinle nefes almak ve nefesin doğal akışına odaklanmak anbean deneyimlerle ilişkilenebilir için yeni bir yol sunar.

3. Nasıl?

- + *Beş Nefes* **nefes açıklamalarını** Okuyun.
- + Aktivite tamamlandığında katılımcıya/katılımcılara nasıl hissettikleri üzerine düşünceleri için bir dakika verin.
- + Kısa bir aradan sonra sohbet başlatıcı soruları sıçrama noktası olarak kullanarak katılımcıyı/katılımcıları diyaloga sokun.

4. Beş Kez Nefes Alma Açıklamaları

- + Rahat bir pozisyonda oturun ve her iki ayak tabanınızın zemine değmesini sağlayın.
- + Bir avucunuzu tavana doğru çevirin. Bu elle sayacaksınız. Her nefes döngüsünün sonunda bir parmağınızı avucunuza doğru bükeceksiniz. Beş parmağınız da avucunuza kapanana kadar devam edeceksiniz.
- + Bir nefes döngüsü bir nefes alma ve bir nefes vermeden oluşur.
- + Basitçe, beş kez nefes alın ve nefes verin; her nefesin tamamlanmasını bekleyin.
- + Beş nefes döngüsünü tamamladıktan sonra dikkatinizi yavaş yavaş yeniden çevrenize yönlendirin ve nasıl hissettiğinize bakın.

5. Sohbet Başlatıcı Sorular

- + Beş Nefes deneyiminizi bir kelime ya da imgeyle tarif edin.
- + *Beş Nefes* uygulamasının kullanışlı olabileceği bir durumu söyleyin.

Biliyor Muydunuz?

Nefese geri dönmek, farkındalığımızı şimdiki an'la yeniden bağlantılandırmanın, ara verme ve tepkiselliği azaltmanın en kolay yollarından biridir.