



Erasmus+



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ασκήσεις βιωματικού εργαστηρίου στην ενσυνειδητότητα

1. Ενσυνειδητότητα στο φαγητό

Ζητάμε να κλείσουν τα μάτια.

Μοιράζουμε μπισκότα.

Λέμε να προσπαθήσουν να νιώσουν την στιγμή. Να καταλάβουν το αντικείμενο που τους δόθηκε.

Συζήτηση για την εμπειρία.

Το μυαλό μας είναι φτιαγμένο ώστε να περιπλανιέται. Η άσκηση στην ενσυνειδητότητα το επαναφέρει στο παρόν.

2. Παρατήρηση και όραση

α) Παρατηρούμε τον χώρο και γράφουμε τρία αντικείμενα.

Ζητάμε να διαβάσουν τα αντικείμενα.

β) Ζητάμε να επιλέξουν ένα αντικείμενο στον χώρο.

Να παρατηρήσουν το αντικείμενο για 2 λεπτά. (Σχήμα, χρώμα, υφή, φως)

Ρωτάμε ποιο αντικείμενο επέλεξαν, γιατί, τι συναισθήματα ένιωσαν.

3. Παρατήρηση και ακοή

Ζητάμε να κλείσουν τα μάτια.

Ζητάμε να εστιάσουν στην ακοή και να παρατηρήσουν τους ήχους.

Παίζουμε ένα μουσικό κομμάτι κατά προτίμηση χωρίς στίχους.

Ρωτάμε τι άκουσαν, πού εστίασαν και γιατί, πώς ένιωσαν.

Η παρατήρηση εστιάζει το μυαλό στις λεπτομέρειες και μπλοκάρει τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις. Αν αφεθούμε πραγματικά στην στιγμή, το μυαλό βρίσκει χρόνο να ηρεμήσει και να αντιμετωπίσει την καθημερινότητα.