



גיליון התעמלות תרגיל עיגון 1-2-3-4-5

עיגון הוא טכניקה המאפשרת לנו לכונן את עצמנו בכאן ועכשיו, ולהחזיר אותנו להווה. תרגיל זה יכול לעזור לך כשאתה מרגיש מוצף, נשלט על ידי חרדה או מנותק מהסביבה שלך. 1-2-3-4-5 הוא תרגיל להחזרת מודעות של חמשת החושים שלנו שיכולים להוות כלים שימושיים לעבר רגעים קשים.

איך לעשות ?

- 1 אני מתאר 5 דברים שאני רואה סביבי
- 2 אני חושב על 4 דברים שאני מרגיש (« רגלי באדמה », « האוויר בנחיריים »)
- 3 אני חושב על 3 צלילים שאני כרגע שומע ("המכוניות בחוץ")
- 4 אני חושב על 2 ריחות שאני מריח (או ריח שאני אוהב)
- 5 אני חושב על משהו אחד שאני אוהב מעצמי