

Duševní cvičení

Zbavte svou mysl nepříjemných myšlenek a pocitů pomocí duševních cvičení. Jsou diskrétní a snadno použitelná téměř kdykoliv a kdekoliv. Experimentujte a zjistěte, co vám nejlépe vyhovuje.

- Pojmenujte všechny předměty, které vidíte.
- Popište jednotlivé kroky aktivity, kterou dobře znáte. Třeba jak hrát basketbal, uvařit vaše oblíbené jídlo nebo uvázat uzel.
- Počítejte pozpátku od 100 do 7.
- Vyberte si předmět a podrobně jej popište. Popište jeho barvu, strukturu, velikost, hmotnost, vůni a všechny další kvality, kterých si všimnete.
- Hláskujte celé své jméno a jména další tří lidí pozpátku.
- Vyjmenujte všechny členy své rodiny, jejich věk a jednu z jejich oblíbených aktivit.
- Přečtěte si něco pozpátku, písmeno po písmenu. Procvičujte aspoň pár minut.
- Představte si předmět a v duchu nebo ve vzduchu si ho prstem „namalujte“. Zkuste nakreslit svůj dům, auto nebo zvíře.