Mindigjelen - Mindfulness

Fókuszlap: Reggeli szorongás

„Amikor a nap indulna,
de a test még nem áll készen.”

Cél

Segítség a reggelente jelentkező szorongás testi és lelki oldásához.
Támogat abban, hogy visszatalálj a jelenbe, és ne a félelmeid,
hanem a kapcsolódás vezesse a napod kezdetét.

Gyakorlat – Lassú jelenlét 5 percben

1. Helyezkedj el ülve vagy állva. (Ágy szélén ülve is jó.)
2. Figyeld a tested súlyát. Hol érintkezik a talajjal? A székkel?
3. Végy 3 mély lélegzetet. Orron be (4 másodperc),
szájon ki (6 másodperc).
4. Tedd a kezed a mellkasodra.
Figyeld meg, mi történik odabent – ne elemezd, csak érzékeld.
5. Mondd magadban:
„Látom, hogy szorongok. És mégis itt vagyok.
Ez már elég a kezdéshez.”

Mikroszokás – Ébredés utáni mondat

• Belégzéskor: „Megérkezem ebbe a napba.”
• Kilégzéskor: „Nem kell sietnem vele.”
Emlékeztető:
írd ezt egy cetlire, és tedd az éjjeliszekrényre.

Testemlékeztető mozdulat

• Reggelente, mielőtt felkelsz: összeérintett tenyerek a mellkas előtt,
majd egy kis meghajlás.
• Jelentése: „Üdvözöllek, új nap – szorongással együtt is.”

További javaslat

• Ne várj nyugalmat, teremts kis teret neki.
• Ez a gyakorlat elvégezhető zuhany előtt, reggeli előtt vagy fogmosás
közben is – ne tedd külön feladattá, csak sződd bele a napodba.

Minden jelenléttel töltött pillanat egy lépés önmagad felé – itt kezdődik a valódi kapcsolódás.
Mindigjelen – Mindfulness | © 2025 www.mindigjelen.hu | Látogass el a weboldalra további gyakorlatokért.

Az oldalon szereplő információk kizárólag tájékoztató jellegűek, és nem minősülnek orvosi vagy pszichológiai tanácsadásnak. Nem szolgálnak diagnózis felállítására, kezelésre vagy gyógyításra. Amennyiben egészségügyi vagy mentális állapotra vonatkozó kérdése merül fel, kérjük, forduljon szakorvoshoz vagy megfelelő egészségügyi szakemberhez.