

## Οι αισθήσεις του ανθρώπου

Η άσκηση αυτή έχει διττό ρόλο. Αφενός να μάθουν τα παιδιά τις ανθρώπινες αισθήσεις και αφετέρου να βοηθήσει τους γονείς να επαναφέρουν τον εαυτό τους στο εδώ και τώρα δηλαδή σε αυτό που ζούνε αυτή ακριβώς την στιγμή. Πρόκειται για μία τεχνική αποσυμφόρησης από το άγχος.

Οι αισθήσεις του ανθρώπου είναι πέντε. Πιο συγκεκριμένα είναι η όραση (αυτά που βλέπουμε τα ματάκια μας, η όσφρηση(αυτά που μυρίζει η μυτούλα μας, η ακοή (αυτά που ακούμε τα αυτιάκια μας), η γεύση(αυτά που γεύεται το στόμα μας) και η αφή (αυτά που αγγίζουν τα χεράκια μας). Σε τι μας χρησιμεύουν οι αισθήσεις; Μα φυσικά για να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας που είναι θέμα επιβίωσης. Βοηθάει και σε κάτι ακόμη όμως που θα το μάθετε σε αυτή την άσκηση. Όταν βρίσκεστε σε περιόδους άγχους και η σκέψη σας τρέχει κάνοντας απίστευτα σενάρια άσχημης εξέλιξης, εσείς θα επικεντρώνεστε στο ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ. Πως επικεντρώνεται κανείς στο εδώ και τώρα;

Ονοματίστε τρία πράγματα που βλέπετε, τρία πράγματα που ακούτε, τρία πράγματα που μυρίζετε και τρία πράγματα που αισθάνεστε. Θα αντιληφθείτε αμέσως ότι ο κίνδυνος δεν είναι υπαρκτός στο εδώ και τώρα και πως σας παιδεύει ένα σενάριο που ξεκινάει με την λέξη εάν. Εσείς μετά από αυτή την άσκηση επαναφοράς φροντίστε να αγχώνεσθε μόνο για το εδώ και τώρα και για πράγματα του μέλλοντος αγχωθείτε στο μέλλον.

**Βλέπεις**



**Ακούς**



**Μυρίζεις**



**Αισθάνεσαι**

