

5

5 hal yang kamu lihat
tuliskan dan jelaskan lima hal yang kamu lihat
disekitarmu. hal-hal kecil yang ada disekitarmu hari
ini
seperti yang kemarin ya!

5

5 hal yang kamu lihat

Tidak masalah, apa pun yang kamu pilih untuk dilihat,
selama kamu bisa memfokuskan diri pada hal itu selama
beberapa detik. Cobalah untuk menangkap detail-detail
kecil. Jika kamu melakukan teknik grounding pada malam
hari (seperti di tempat tidur), kamu bisa memejamkan mata
dan memvisualisasikan 5 hal yang berbeda.

5

5 hal yang kamu lihat

silahkan tulis dan jelaskan dengan detail
mindfulness ya!

5 hal yang kamu lihat

4

4 hal yang kamu sentuh dan rasakan.

Tekstur kursi yang sangat kasar. Baju di leher kamu. Jika bisa, luangkan
waktu sejenak untuk menyentuh benda-benda ini. Mungkin kamu bisa
merasakan sensasi gravitasi atau lantai di bawah Anda.

4

4 hal yang kamu sentuh dan rasakan.

kamu juga dapat menyadari bagian tubuh yang berbeda. Perhatikan
bagaimana rasanya mendorong ibu jari ke telapak tangan atau menggosok
rambut di antara jari-jari kamu, rasakan tekstur itu perlahan.

4

4 hal yang kamu sentuh dan rasakan.

silahkan kamu tulis dan jelaskan secara detail...
perlahan yaa dengan penuh kesadaran

4 hal yang kamu sentuh dan rasakan

3

3 hal yang kamu dengar.

Lalu lintas yang jauh, suara-suara di kamar sebelah, musik yang diputar sayup-
sayup, gonggongan anjing. Jika kamu berada di tempat umum, cukup mudah
untuk memilih 2 suara yang berbeda dari lingkunganmu.

3

3 hal yang kamu dengar.

Namun, jika kamu di kamar saat malam hari atau di tempat sepi, hal ini bisa jadi
lebih sulit. Cobalah untuk memilih suara-suara kecil di sekitar- mungkin
dentungan lemari, kipas angin yang berputar melalui pembooran jendela,
pemanas ruangan atau unit AC yang menyala. Kamu juga bisa menciptakan suara,
seperti ketukan jari-jari di ujung meja. Cobalah untuk fokus pada suara eksternal,
tetapi jika kamu benar-benar tidak bisa, ingatlah sebuah suara dalam pikiran.
Mungkin memutar lagu favoritmu di kepala.

3

3 hal yang kamu dengar.

tulis dan jelaskan yang kamu terima dari telinga berhargamu hal

3 hal yang bisa kamu dengar

2

2 hal yang bisa kamu cium baunya.

Jadilah kreatif. Mungkin kamu sedang bekerja di meja kerja
dan menyadari bagaimana aroma tinta pulpen, atau bau buku
kamu, nuangan di tempat belajarmu. Jika kamu berada di
tempat tidur, perhatikan bagaimana aroma selimut atau
rambut kamu.

2

2 hal yang bisa kamu cium baunya.

Jika pada awalnya kamu merasa tidak bisa mencium bau apa
pun, cobalah untuk merasakan aroma halus dari udara di
sekitar atau kulit dirimu sendiri. Anda juga dapat berjalan-
jalan sebentar untuk menemukan benda-benda beraroma
seperti sabun, cucian, lilin, atau bunga.

2

2 hal yang bisa kamu cium baunya.

semoga yang kamu tulis baunya enak ya
jelaskan secara detail

DUA hal yang bisa kamu cium

1

1 hal yang bisa kamu rasa

Mungkin ada rasa manis yang masih tertinggal di lidan kamu? Jika kamu berada di rumah, kamu bisa
bayangkan lidar atau memiliki camilan atau minum, jika tidak mencicipi secara fisik, dan jika
kamu benar-benar tidak dapat merasakan apa pun atau mendapatkan akses ke makanan atau
minuman pada saat itu, cobalah untuk mengingat kembali bagaimana rasa makanan favorit selama
beberapa detik. Apa itu manis? Pangsit atau gula?
ingat dari rasanya!

1 hal yang bisa kamu cicip

NEXT