

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-detil 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 keras. 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, gongongan anjing. Jika kamu berada di tempat umum, cukup mudah untuk memiliki 3 suara yang berbeda dari lingkungannya.

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 dengan menutup mata dan mencari suara yang tidak terlalu jelas. 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 membutuhkan lagu favoritmu di kepala.

3

3 hal yang kamu dengar.

tuliskan dan jelaskan yang kamu temui dari telinga berhargaumu itu!

3 hal yang bisa kamu dengar

2

2 hal yang bisa kamu cium baunya.

Jelalah kreatif! Mungkin kamu sedang bekerja di ruang kerja dan menyadari berasamana aroma tinta pulpen, atau buku kamu, ruangan 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 kamu sebenarnya kamu merasa tidak bisa merasakan bau apa pun, cobalah mencari bahan-bahan tertentu di sekitar atau kulit dirimu sendiri. Aroma juga dapat berjalan-jalan sebesar untuk menemukan benda-benda beraroma seperti sabun, cucian, illin, 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 dasar dasar tentang yang ini masih terlalu jauh dari tema? Tidak semua berhasil di rumah, jadi bisa banyak yang belum mencobanya atau mereka yang tidak tahu apa yang mereka cari. 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 kali. Apakah mereka enak atau buruk? Ingat dan rasakan!

1 hal yang bisa kamu cicip

NEXT