Anda telah memasuki

Grounding Therapy

"Forgotten Kingdoms: Realm of Ruins"

5

5 hal yang kamu lihat

tuliskan dan jelaskan lima hal yang kamu lihat disekitarmu.
perhatikan bentuk layar laptopmu, kemudian bisa kuku mu, dan hal-hal kecil yang ada disekitarmu

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 hal yang kamu lihat

silahkan tulis dan jelaskan dengan detail mindfullness ya!

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.

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 hal yang kamu sentuh dan rasakan

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

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 3 suara yang berbeda dari lingkunganmu.

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 dengungan lembut kipas angin, angin yang bertiup melalui pepohonan, jangkrik, 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 hal yang bisa kamu dengar

tulis dan jelaskan yang kamu terima dari telinga berhargamu itu!

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.

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

DUA hal yang bisa kamu cium

semoga yang kamu tulis baunya enak ya jelaskan secara detail

1

1 hal yang bisa kamu rasa

Mungkin ada rasa kopi yang masih tertinggal di lidah kamu? Jika kamu berada di rumah, kamu bisa berjalan ke dapur untuk memboli camilan atau menyikat gigi untuk mencicip pasta gigi. 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. Asin atau manis? Ringan atau gurih?
ingat dan rasakan!

1 hal yang bisa kamu cicip

Selamat

NEXT

LIVEWORKSHEETS