

إستخدام الحواس الخمس لتهدئة النفس



بالسمع

- استمع لموسيقى او صوت هاديء
- حمل في جوالك اصوات مفضلة تحب سماعها
- انتبه لاصوات الطبيعة حولك كصوت العصافير
- ركز انتباهك لاي صوت يأتي في طريقك
- انتبه لاصوات المدينة كاصوات السيارات
- افتح الراديو
- غن اغنيك المفضلة
- انتبه لاصوات الادوات الموسيقية في الاغنية
- همهم بصوت هاديء



بالنظر

- النظر للنجوم في الليل
- النظر لصورة في كتاب يعجبك
- الجلوس في رواق فندق قديم
- النظر الى الطبيعة حولك
- شراء وردة جميلة والنظر لها
- المشي في مكان جميل ومحبي لك في المدينة
- اشعال شمعة والنظر الى الشعلة
- مشاهدة الغروب او الشروق
- اصنع مكان في المنزل ليصبح من الممتع النظر اليه
- ركز انتباهك لكل شيء يعبر من حولك
- شاهد الناس وهي تمشي في الطريق
- انظر لعرض المحلات من الخارج



بالشم

- خذ وقت طويل في الاستحمام
- افتح نافذة السيارة وهي تمشي واستمتع بالهواء
- امسح على قطنك
- امسح بيدك على جلد او خشب امس مريح
- احصل على مساج او انقع رجلك
- احضن شخص
- ضع مرطب للجسم في كل جسمك
- غير ملاءات سريرك
- ضع كمادة باردة على جبينك
- تلحف جيدا بالبطانية حتى تشعر بالدفء
- اجلس على كرسيك المفضل في منزلك
- لاحظ ملمس الاشياء المريحة
- البس ملابسك المفضلة التي تعطيك شعور محبب



- استعمل صابونك أو عطرك المفضل
- اجلس في سيارة جديدة وانتبه للرائحة
- اشعل بخور أو شمعة ذات رائحة
- اغل القرفة أو اخبز او اصنع الفشار
- افتح كيس القهوة واستنشق الرائحة
- تنفس رائحة الزهور
- ضع معطر برائحة مفضلة على الاثاث
- امش في منطقة طبيعية او خارجية واشتم رائحة الطبيعة
- ضع زيوت معطرة في وعاء في غرفتك
- افتح النافذة وتنفس الهواء



بالتذوق

- تناول بعض من مأكولات المفضلة
- خذ حلوى النعناع واجعلها تذوب في فمك
- اشرب مشروبك المفضل كالتشاى والأعشاب
- تناول علكتك المفضلة
- كافئ نفسك بحلوى
- تذوق الاكل الذي تاكله بتمعن. ركز انتباهك في طعامك وانت تاكل
- تناول مأكولات الطفولة المفضلة
- اشترى بعض المأكولات الخاصة التي عادة لا تشتريها