

## Exercițiul celor 5 simțuri



Vom observa adesea în viața de zi cu zi că mintea noastră se focusează frecvent fie pe experiențele din trecutul nostru, fie pe anticiparea experiențelor care vor veni. Mintea noastră jonglează mereu între amintiri cu privire la lucrurile semnificative din trecut, experiențele plăcute sau mai puțin plăcute care ne-au marcat, greșelile noastre și între imaginile cu privire la cum va arăta viitorul nostru, imagini care par a fi uneori îngrijorătoare, iar altele încărcate cu speranță. Astfel că, de cele mai multe ori, petrecem timpul preocupându-ne fie de trecutul, fie de viitorul nostru, lăsând prezentul să curgă, fără a-i acorda prea multă importanță. Însă, tot mai multe date științifice încep să susțină faptul că focusarea pe clipa prezentă sau concentrarea pe momentul prezent într-un mod non-evaluativ, cu o doză de curiozitate și fără judecată are un impact pozitiv asupra stării de bine și asupra reducerii nivelului de stres.

Includerea de exerciții scurte în programul nostru zilnic, exerciții care să ne ghideze înspre trăirea clipei prezente, ne va putea dezvolta obiceiul de a trăi din plin momentul prezent, dându-i minții o pauză din activitatea de pendulare între trecut și viitor.

Vă propun așadar un exercițiu simplu pentru conectarea cu momentul prezent. Acest exercițiu poartă denumirea de "exercițiul celor 5 simțuri" și este preluat și adaptat de pe site-ul [positivepsychology.com](http://positivepsychology.com).

*Luați o pauză din ceea ce faceți și acordați atenție, pe rând, celor 5 simțuri.*

*În primul rând, observați 5 lucruri pe care le puteți vedea în jurul dumneavoastră. Uitați-vă în jur și focalizați-vă atenția pe 5 lucruri pe care le vedeți în locul în care vă aflați. Puteți alege lucruri din aria dumneavoastră vizuală pe care în mod normal le ignorați, cum ar fi o umbră, o pată sau o formă ieșită în relief pe o anumită suprafață. Luați-vă timp să acordați atenție fiecăruia dintre cele 5 lucruri în parte.*

*Mai apoi, observați 4 lucruri pe care le puteți atinge sau concentrați-vă pe 4 senzații la nivel tactil. Puteți pipăi textura unor obiecte din apropierea dumneavoastră, vă puteți concentra pe senzația pe care o resimțiți într-o anumită parte a corpului la contactul acestuia cu hainele, puteți conștientiza senzația pe care o resimțiți la contactul mâinilor sau picioarelor cu diferite suprafețe sau, dacă sunteți în exterior, puteți conștientiza senzația unui val de aer asupra feței dumneavoastră.*

*Acum mutați-vă atenția asupra zgomotelor din jurul vostru. Încercați să surprindeți 3 sunete diferite pe care le puteți percepe în momentul prezent. Concentrați-vă doar pe experiența surprinderii anumitor sunete din jurul dumneavoastră. Poate fi ciripitul unei păsări, motorul unei mașini, zgomotul produs de adierea vântului sau sunetul de fundal produs de calculatorul la care lucrați. Încercați să ascultați pur și simplu fără a eticheta experiența produsă de sunetul respectiv ca fiind plăcută sau neplăcută, iar dacă mintea dumneavoastră fugă în altă parte, încercați să o ghidați înspre concentrarea pe cele 3 sunete pe care le puteți percepe, pe rând.*

*În pasul următor, concentrați-vă atenția pe miros. Încercați să identificați 2 arome în spațiul în care sunteți, fără a le cataloga neapărat ca plăcute sau neplăcute. Poate puteți resimți aroma propriilor haine, un parfum, mirosul foilor unei cărți sau poate că aerul de afară vine cu o aromă specifică. Rămâneți focalizați pe senzațiile resimțite cu ajutorul mirosului câteva secunde.*

*În ultimul pas al exercițiului, concentrați-vă pe explorarea simțului gustului. Identificați un aliment sau o băutură pe care o puteți gusta chiar acum. Încercați să vă focalizați pe senzațiile pe care le resimțiți atâta vreme cât mențineți alimentul în gură. Puteți apela la un aliment solid pe care îl aveți la îndemână, la o gură de apă, la o gumă de mestecat sau, dacă nu aveți la îndemână niciun aliment, puteți pur și simplu să deschideți gura, să trageți aer în piept și să vă focalizați pe senzația resimțită o dată ce aerul intră în contact cu cavitatea bucală.*

*După ce ați exersat toate aceste senzații de la nivelul celor 5 simțuri, vă puteți reîntoarce la ceea ce făceați anterior.*

Exercițiul prezentat este un exercițiu simplu și rapid la care puteți apela ori de câte ori aveți nevoie să rupeți lanțul îngrijorărilor și al rumațiilor și să vă reconectați la prezent.