Dėmesio lavinimo pratimas įsiklausant į garsus

Pratimas lavina dėmesio koncentraciją ir mokėjimą būti čia ir dabar

❖ Atsisėskime patogiai..., ištiesinkime nugarą, tačiau neįsitempkime... Užsimerkime ar likime atsimerkę, nukreipę savo žvilgsnį į priekį ir žemyn...

❖ Dabar... leiskime sau įsiklausyti į garsus aplinkui... Įsiklausykime į visus garsus, kuriuos gali išgirsti mūsų ausys ir suvokti mūsų smegenys... Ar tai būtų ventiliatoriaus garsas..., ar žmonių kambaryje skleidžiami garsai..., ar kiti garsai, kokie jie bebūtų...

❖ Nereikia įvardinti garsų pavadinimo, kaip nors gaudyti garsus ar stengtis juos išlaikyti savo galvoje... Arba norėti, kad jie liktų..., arba norėti, kad jie išnyktų... Leiskime sau nieko nedaryti su suvoktais garsais... Tik juos įsisąmoninti, kad garsai yra garsai... ir tiek...

❖ Gal galime išgirdus naują garsą pabandyti mintyse tarsi suskaičiuoti juos... Vienas garsas..., įsiklausau..., dar vienas, jau antras garsas..., dar įsiklausau..., trečias garsas... ir taip toliau... Skaičiuoti be jokios įtampos, atsipalaidavus..., tik užfiksuoti, suskaičiuoti įsisąmonintus garsus...

❖ Gal galime niekaip garsų nevertinti... Ar jie mums gražūs... ar negražūs..., ar patinka..., ar nepatinka..., ar mes jų norime..., ar nenorime...Garsus priimti ne kaip gerus..., ar blogus..., gražius ar negražius..., o tiesiog kaip garsus ir tiek... Garsai yra tik garsai..., kad ir kokie jie bebūtų...

❖ Galime įsivaizduoti, kad mūsų kūnas yra tarsi milžiniška ausis arba palydovinė lėkštė, gaudanti visus garsus iš visų pusių... Iš viršaus..., iš apačios..., iš kairės..., iš dešinės... Visus garsus aplink mus... Įsiklausykime į garsus visa savo esybe...

❖ Jeigu išgirsime garsus, ateinančius iš mūsų vidaus, jų taip pat niekaip nevertinkime... Tai irgi yra tik garsai... Ramiai pratęskime garsų skaičiavimą ir tiek...

❖ Gal galime pastebėti..., įsisąmoninti, kad garsai turi pradžią..., vidurinę dalį... ir pabaigą... Viskas turi pabaigą... Tiesiog klausome garsų... Nebūtinai juos turime kiekvienu momentu girdėti..., tačiau atsiveriame garsų išklausymui ir įsisąmoniname kiekvieną garsą kai tik jis atsiranda...

❖ Jeigu pastebime, kad mūsų protas pradeda klaidžioti ir dėmesys nuklysta, ar mes pradedame galvoti apie ką nors kita, nieko tokio..., taip visada būna... Tiesiog gražinkime savo dėmesį į dabartį..., prie garsų klausymo ir tiek...

❖ Leiskime sau ramiai pasinerti į garsų klausymą, suvokiant, kad kiekvienas šis laiko momentas yra unikalus ir niekada nepasikartos..., kad kitu momentu bus jau kiti garsai, keičiantys vienas kitą...

❖ Dabar... prieš baigdami pratimą... keletą kartų šiek tiek giliau įkvėpkime ir iškvėpkime..., pasitempkime, pasirąžykime..., pajudinkime rankų ir kojų pirštus ir atsimerkime, jeigu buvome užsimerkę... Kai būsime pasiruošę, užbaikime pratimą, nukreipdami visą savo dėmesį į tai, ką darysime dabar...

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Vilma Šamonskienė