

كزذورة في الطبيعة وحواسي الخمس

خلال المشي في الطبيعة أو في شوارع الحي أو حتى في البيت

أتأمل المكان والبيئة المحيطة بي

أتنفس بشكل عميق وبطيء

أبدأ بملاحظة ما تشعر به حواسي الخمس. ألاحظ وأعدد:



أشياء أراها

٥



أشياء أسمعها

٣



أشياء أحسها

٣



شيئان أشمهما

٢



شيء أتذوقه

١

ملاحظة حواسنا الخمس يساعدنا على التواجد في اللحظة الحاضرة

وهذا بدوره يساعدنا على تحسين الانتباه والتركيز والشعور بالاسترخاء والهدوء الذهني