

Cunoastere prin curiozitate si deschidere

Repere in construirea exercitiilor		Exemple
1. Identific rutine prezente in viata mea		Ies in parc in fiecare duminica. Ies pe usa de la intrare in fiecare dimineata. Merg cu masina la serviciu in fiecare zi. Folosesc liftul zilnic, la birou. Urc / cobor scarile de la metrou zilnic. Merg pe jos de la metrou pana acasa, in fiecare seara. Spal vasele in fiecare seara. Beau ceai de tei seara, la culcare.
2. Asociez fiecarei rutine cate un exercitiu de antrenament al starii de prezenta:	la nivel vizual	Daca ma plimb prin parc, atunci privesc cerul, plantele, animalele.
	la nivelul sunetelor	Daca ies pe usa de la intrare, atunci ascult sunetele care se aud in jurul meu pentru 5 – 10 secunde.
	la nivelul respiratiei	Daca pornesc motorul la masina, atunci fac 5 respiratii constiente.
	la nivelul senzatiilor interne	Daca astept liftul, atunci imi duc atentia in interiorul mainilor. Daca urc / cobor scarile de la metrou, atunci imi orientez atentia asupra senzatiilor de schimbare a greutatii de pe un picior pe altul. Daca merg pe jos spre casa, atunci imi orientez atentia catre modul in care ruleaza talpa piciorului meu in timpul mersului.
	mixte	Daca spal vasele, atunci imi orientez atentia catre sunetul apei, apoi catre mirosul detergentului de vase, catre senzatiile termice simtite la contactul cu apa. Daca beau ceai de tei, atunci imi orientez atentia asupra mirosului, gustului, senzatiilor termice, miscarilor de inghitire a lichidului.

“Antrenamentul starii de prezenta”