



Zmysły, którymi dysponujemy
- smak, węch, wzrok, słuch i dotyk -
codziennie bombardowane są niezliczoną
ilością bodźców. Pracują dla nas wytrwale,
współdziałając z emocjami, dzięki czemu
możemy sprawnie funkcjonować. Warto więc
zadbać o nie, szczególnie, że wtedy
odwdzięczą się nam wyciszając nasze emocje
i pozwalając nam uzyskać równowagę i dobre
samopoczucie, tak istotne w obecnych
niepokojnych czasach.
Jak jeszcze możemy zadbać o swoje zmysły,
aby dobrze nam służyły?

W krainie zmysłów




EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020





Kiedy pozwalamy naszym myślom uciekać w przyszłość lub powracać do przeszłości, przestajemy być obecni w teraźniejszości. Zamiast tego, znowu martwimy się tym, co wydarzyło się w pracy albo zaczynamy obawiać się, czy nasze dziecko na pewno poradzi sobie z testem z matematyki. Omija nas wtedy to, co dzieje się aktualnie wokół nas.

Jak poskromić myśli i przywołać naszą uwagę do czasu teraźniejszego?

Pomocne w tym będzie bardzo proste ćwiczenie:

Wybierz dogodną dla siebie porę dnia - może to być poranek przed zabieganym dniem, droga powrotna z pracy, czy wieczorne szykowanie się do snu

i poświęć około 2-3 minut na zatrzymanie się. Zaczynij od kilku głębokich oddechów,

a następnie zacznij „skanować” co dociera do Ciebie za pomocą zmysłów.

Być może czujesz w dłoni ciepło filiżanki z kawą albo słodycz zjedzonego rogalika

z konfiturą? Może to delikatny wiatr muskający skórę albo ukryty między szumem samochodów szmer fontanny? Bądź zapach świeżo wypranej pościeli i małe uczucie spokojnego w niej leżenia?

Codzienny „trening” naszych zmysłów pomoże nam bardziej świadomie odczytywać docierające do nas bodźce, a dzięki temu mieć większy wgląd w stany emocjonalne, które są przez nie wywoływane.

Gdy nasze zmysły codziennie analizują ogromne ilości docierających do nich bodźców, mogą – podobnie jak nasze mięśnie – w pewnym momencie zostać przeciążone. Wówczas warto zadbać o ich wyciszenie, poprzez ograniczenie docierających do nas bodźców.

Jak to zrobić w praktyce?

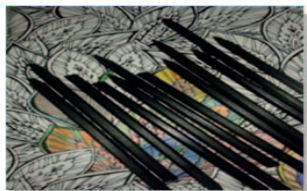
Oto kilka sposobów:



Kolejnym sposobem na zadbanie o zmysły jest wprowadzenie nowych bodźców, stanowiących odmianę od codzienności. Człowiek skłonny jest przyzwyczajać się do tego, co niezmiennie. Podobnie jest z naszymi zmysłami. Im częściej widzimy te same obrazy, słyszymy te same dźwięki, jemy potrawy, które smakują i pachną tak samo, wówczas po czasie osławiamy się z nimi i przestajemy je rejestrować. To normalny proces, ale podpowiada nam, jak wprowadzając różnorodność, możemy „zrelaksować” nasze zmysły.

Zastanawiasz się w jaki sposób? Z pomocą wkracza:

Arteterapia – to wszelkie działania związane z aktywnością artystyczną, plastyczną – malowanie, kolorowanie, a nawet układanie puzzli. To działania angażujące jednocześnie wzrok oraz dotyk.



Chromoterapia – to niekonwencjonalna metoda oddziaływania na człowieka poszczególnymi kolorami. Dobrze na nasze zmysły działa np. kolor zielony. Możemy skupić swój wzrok na wybranym kolorze lub znaleźć takie otoczenie, które będzie dostarczało nam go w intensywnej formie. Zatem otaczajmy się pięknymi rzeczami.

Obcowanie ze zwierzętami - specyficzny dotyk sierści, zapach zwierząt, a nawet wydawane przez nie odgłosy będą oddziaływały na większość naszych zmysłów. Ponadto, koty, psy, konie czy alpaki świetnie sprawdzają się jako „pocieszyciele”, pomagając nam odzyskać równowagę emocjonalną w sytuacjach stresowych.

Aromaterapia – to wszelkie sposoby oddziaływania na nasz węch. Zapachowa świeca, wonne olejki eteryczne, czy ulubiony płyn do kąpieli pozwolą dopieścić zmysły.

Wielozmysłowy kontakt z naturą – świadome i uważne przebywanie na łonie natury, przyglądanie się otaczającym krajobrazom, innym niż codzienne widoki, wsłuchiwanie się w dźwięki przyrody, szum potoku, śpiew ptaków, wdychanie świeżego powietrza, a czasem też kosztowanie dziko rosnących owoców – to kopalnia sposobów na dostarczenie nowych bodźców naszym zmysłom. A do tego, dawka przyjemności!





Stowarzyszenie Kraina św. Anny

ul. Kilińskiego 1
47-303 Krapkowice
www.annaland.pl



Místní akční skupina Opavsko z.s.

Zámecká 313
747 41 Hradec nad Moravicí
www.masopavsko.cz



Gmina Izbicko

ul. Powstańców Śl. 12
47-180 Izbicko
www.izbicko.pl

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

2021

ISBN 978-83-940459-8-2