

## NAVODILA ZA SAMOSTOJNO IZVAJANJE VIZUALIZACIJE

(Zahtevnost 3)

Vizualiziraš lahko katerikoli prostor, ki te pomirja in te nanj vežejo prijetna občutja. Prostor je lahko domišljjski ali resničen. Pomagaš si lahko s pomirjujočo glasbo, zmanjšaš osvetlitev prostora.

Samostojno vizualizacijo izvajaj vsaj 10 minut.

Po udobni namestitvi zapri oči in ...

- si predstavlja kraj, kjer se počutiš spokojno, mirno in varno. Lahko gre za kraj, kjer si nekoč že bil, lahko je domišljjski kraj ali pa kraj, katerega sliko si nekoč videl.
- Osredotoči se na barve, oblike, predmete, ki so prisotni v tem kraju.
- Zaznaj vse zvoke, ki te v tem mirnem kraju obdajajo: zvok narave, živali, stvari, lahko tudi zaznaš zgolj prijetno tišino.
- Zavohaj vonjave, ki so prisotne v tvojem mirnem kraju – kaj vonjaš?
- Nato pomisli na vse zaznave in občutke na tvoji koži: kaj čutiš pod podplati, kako se giblje zrak, kakšne so določene površine v tvojem varnem kraju?
- Ali v tvojem varnem kraju tudi kaj okusiš?

Po užitju spokojnosti, varnosti in miru, po vseh zaznavanjih v tvojem kraju, ga lahko zapustiš tako, da se počasi preusmeriš na svoje dihanje, se zaveš prostora, v katerem se nahajaš in počasi odpreš oči.



Zveza tabornikov Slovenije, nacionalna skavtska organizacija, Einspielerjeva 6, 1000 Ljubljana, Slovenija Telefon: +386 (0)1 300 08 20  
E-pošta: pisarna@taborniki.si Splet: www.taborniki.si TRR: 0201 0001 4142 372 ID za DDV: SI65720792