

마음돌봄기술

그라운드링(*Grounding*)

진정되는 자세 2~5분



진정되는 자세 1

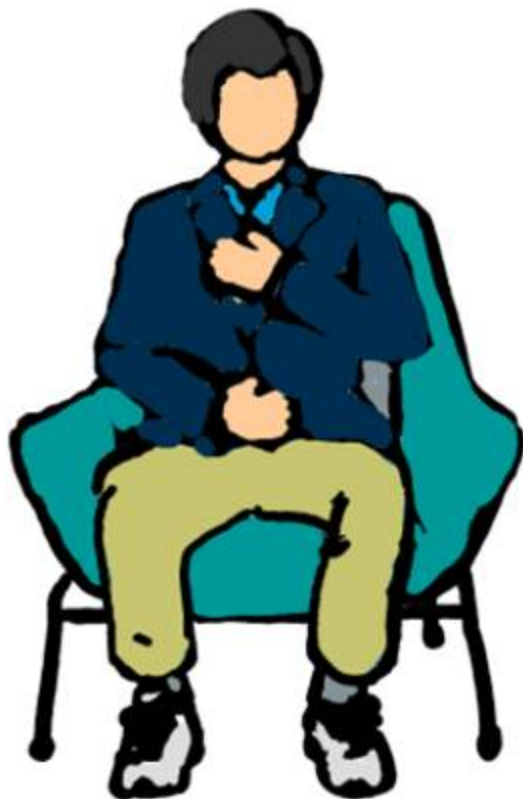
오른손은 왼쪽 겨드랑이 밑을 감싸고,
왼손은 오른쪽 어깨와 팔꿈치 사이에
살포시 올려놓습니다.



내가 나를 안아주는 느낌에
머물러 봅니다.

진정되는 자세 2

한 손은 가슴에
다른 한 손은 배에 얹은 채로
두 손이 몸에 닿아있는 감각을
느껴봅니다.



진정되는 호흡법 2~5분



진정되는 호흡법

배를 부풀리면서 숨을 깊게 들이쉬어 보세요
하나 둘 셋~

그리고 숨을 2배 정도 길게 내쉽니다.
넷 다섯 여섯 일곱 여덟 아홉~

잠시 숨을 멈춥니다.
열!

마음이 편안해질 때까지 반복해 봅니다.

지금-여기에 초점 맞추기

세가지



지금-여기에 초점 맞추기

지금-여기를 찬찬히 둘러보세요

보이는 것 세 가지
들리는 소리 세 가지를
찾아봅니다.

냄새 맛 촉감...

좋은 느낌을 주는 것이 있다면
그것에 머물러 봅니다.

그리고 편안함이 몸 어디에서 느껴지는지
주의를 기울여 봅니다.