

நிகழ்காலத்தில்/அந்தக் கணத்தில் வாழும் உத்திகள்

நிகழ்காலத்தில்/ அந்தக் கணத்தில் வாழும் உத்தி என்பது மன அழுத்தம், தூண்டி அல்லது மீள்நினைவு ஒன்று எங்களுக்கு ஏற்படும்போது, தற்போதைய கணத்துடன் (நடப்பு நேரம் மற்றும் இடம்) மற்றும்/அல்லது எங்களுடைய உடலுடன் மீளத் தொடர்புறுவதற்காக வேண்டுமென்றே நாங்கள் செய்வதற்கெனத் தெரிவுசெய்யும் ஒரு வகையான சமாளிக்கும் உத்தியாகும்.

உடல்ரீதியானது

பயிற்சி A

1. நிமிர்ந்து இருங்கள், 4 வினாடிகள் மூக்கினால் மூச்சை உள்ளெடுங்கள். அந்த 4 வினாடிகளும் மனதுக்குள் மெதுவாக எண்ணுங்கள். உங்களின் சுவாசப்பை வளியினால் நிரம்பும்போது உங்களின் உடலில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
2. இன்னொரு 4 வினாடிகள் மூச்சைப் பிடித்திருங்கள்.
3. உங்களின் வாயினால் 4 வினாடிகள் மூச்சை வெளிவிடுங்கள். உங்களின் சுவாசப்பையிலிருந்து உடல் வளியை வெளிவிடும்போது உங்களின் உடலில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
4. இன்னொரு 4 வினாடிகள் மூச்சைப் பிடித்திருங்கள்.
5. தேவைக்கேற்ப மீளச் செய்யுங்கள்.

பயிற்சி B

மனதுக்குள் அமைதியாக அல்லது சொல்வதன்மூலம் கீழ் உள்ளவற்றைப் பட்டியலிடுங்கள்: நீங்கள் பார்க்கும் 5 பொருள்கள், உங்களுக்குக் கேட்கும் 4

விடயங்கள், உங்களுடைய தோலில் நீங்கள் உணரும் 3 பொருள்கள், உங்களுக்கு மணக்கும் 2 பொருள்கள் மற்றும் நீங்கள் ருசிக்கும் 1 பொருள்.

பயிற்சி C

இந்தப் பயிற்சி முழுவதிலும் உடலை இறுக்குவதற்கும் அமைதியாக வைத்திருப்பதற்கும் இடையிலுள்ள வித்தியாசத்தை அவதானிப்பது முக்கியமாகும்.

1. மூச்சை உள்ளெடுத்தபடி உங்களுடைய விரல்களை முடிந்தவரை விரித்துவையுங்கள். இதனை 5 வினாடிகள் செய்யுங்கள், பின்னர் மூச்சை வெளிவிடுவதுடன் தளரவிடுங்கள்.
2. 10 முதல் 20 வினாடிகள் தளரவிடுங்கள்.
3. உங்களுடைய கைமுட்டியை இறுக்கிப்பிடியுங்கள், பின்னர் தளரவிடுங்கள்.
4. உங்களுடைய முன்கைத் தசைகளை இறுக்குங்கள், பின்னர் தளரவிடுங்கள்.
5. உங்களுடைய மேல்கைத் தசைகளை இறுக்குங்கள், பின்னர் தளரவிடுங்கள்.



மனரீதியானது

பயிற்சி A

உங்களின் மொழியில் மற்றும்/அல்லது ஆங்கிலத்தில் 100இல் ஆரம்பித்து பின்பக்கமாக எண்ணுங்கள்.

பயிற்சி B

உங்களின் மொழியில் மற்றும்/அல்லது ஆங்கிலத்தில் அகரவரிசையைப் பின்பக்கமாகக் கூறுங்கள்.

பயிற்சி C

புதிர் (puzzle) (உ+ம். குறுக்கெழுத்து (Crosswords), Sodoku, சொல் தேடல்கள் அல்லது வலைப்பின்னல் (mazes)) ஒன்றைப் பூர்த்திசெய்யுங்கள்.

பயிற்சி D

அந்தக் கணத்தில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டுவதற்காக ஒரு பாதுகாப்புக் கூற்றை மீளச் சொல்லுங்கள்.

பின்வரும் மாதிரியைப் பயன்படுத்தி பாதுகாப்புக் கூற்று ஒன்றை உருவாக்குங்கள்:

என்னுடைய பெயர் _____. நான் இப்போது பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன். நான் நிகழ்காலத்தில்/இந்தக் கணத்தில் இருக்கிறேன், இறந்தகாலத்திலோ அல்லது எதிர்காலத்திலோ இல்லை. நான் இருப்பது _____. இன்றைய திகதி _____. இப்போது இங்கே நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன்.

பயிற்சி E

நீங்களே உங்களுடன் ஒரு விளையாட்டு விளையாடுங்கள். உதாரணம், பட்டியலிடுங்கள்:

- குறித்த நிறமொன்றுடன் தொடர்பான பொருள்கள்
- வாசனைப் பொருள்கள் அல்லது மூலிகைகள்
- சூடான/குளிரான பானங்கள்
- குறிப்பிட்ட காய்கறி அல்லது பழத்தினால் ஆன உணவுகள் (உ+ம்., கத்தரிக்காய் அல்லது வாழைக்காய்)



இதமளித்தல்

பயிற்சி A

உங்களுக்குப் பிடித்த பட்டியலில் உள்ள பாடல்களைச் செவிமடுங்கள்.
உங்களுக்கு இது ஆறுதல் தரலாம் அத்துடன் அமைதியாக்கலாம்,
மற்றும்/அல்லது உங்களை மகிழ்ச்சியாக உணர வைக்கலாம்.

பயிற்சி B

இளம்சூடான பானம் ஒன்றை மெதுவாகக் குடியுங்கள், ஒவ்வொரு
துளியையும் ருசித்துக் குடிப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

பயிற்சி C

நீங்கள் பாதுகாப்பை உணரும் ஒருவருடன் நேரத்தைக் கழியுங்கள்.

பயிற்சி D

உங்களுடைய விருப்பத்துக்குரிய சிற்றுண்டி ஒன்றை மெதுவாகச்
சாப்பிடுங்கள், அதன் வாசனை மற்றும் அமைப்பை அவதானித்து
ருசியுங்கள்.

பயிற்சி E

விழிப்புணர்வுடன் வர்ணமிடப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.