

## **Viie meele tehnika**

Tähelepanu suunamise harjutamiseks võid kasutada viie meele tehnikat. See käib nii:

1. Loetle 5 asja, mida näed;
2. Loetle 4 asja, mida kuuled;
3. Loetle 3 asja, mida kehaga tunnetad/puudutad;
4. Loetle 2 asja, mida haistad;
5. Kirjelda, millist maitset tunned.

Viie meele harjutus aitab meeles hoida, et tajume keskkonda läbi mitme erineva meele. Vahel kipume keskenduma vaid enda nägemisele või kuulmisele, kuid erinevates olukordades saame laiendada enda fookust ka teiste meelte abil.