

마음돌봄기술

그라운드링(*Grounding*)



그라운드잉이란?

견디기 힘든

생각, 기억, 감정, 몸의 느낌으로 인한
괴로움을 줄이는 마음돌봄 방법입니다.

진정되는 자세 2~5분



진정되는 자세 1

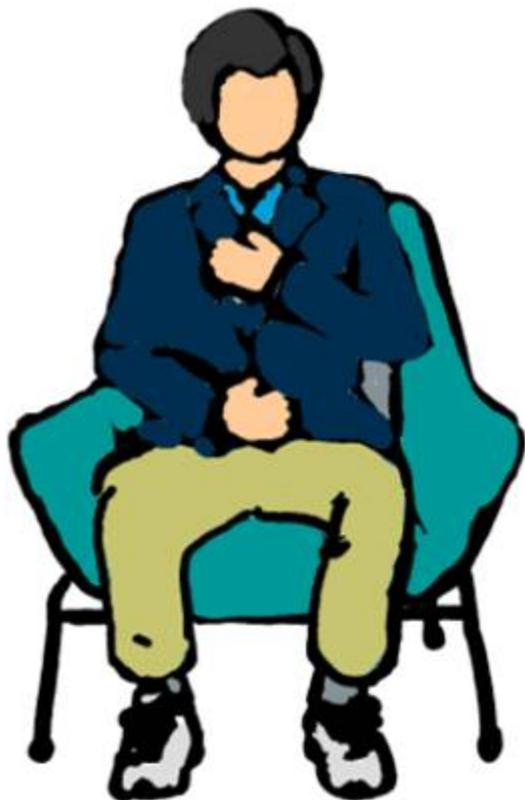
오른손은 왼쪽 겨드랑이 밑을 감싸고,
왼손은 오른쪽 어깨와 팔꿈치 사이에
살포시 올려놓습니다.



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.

자석의자 느끼기 2~5분



자석의자 느끼기

의자에 앉아 봅니다.

엉덩이가 의자에 닿아있는 무게감에
집중해 보세요. 10초

등이 의자에 닿아있는 느낌에도
잠시 머물러 봅니다. 10초

두 발이 땅에 닿아 있는 감각도
잠시 느껴 보세요. 10초



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.

내 마음속 아지트 5분



내 마음속 아지트

기분 좋고 편안한 장소를 한 곳 떠올려 보세요.

예전에 가본 곳, 익숙한 곳, 상상 속의 공간도 좋아요.
공원잔디밭, 숲길, 해변가, 내방 이불 속 등.

어디가 떠오르나요?

내 마음속 아지트

떠오른 그 곳을 마음의 눈으로 천천히 둘러보세요

그곳에서 들리는 소리에도 귀 기울려 들어 보세요
냄새도 한번 맡아 보세요

상상으로 편안하게 느껴지는 자세를 취해보세요

그 공간에 있는 것을 온전히 느끼면서
잠시 머물러 보세요

충분히 좋은 느낌이 충전되면
다시 이곳으로 돌아옵니다.

본 자료는 한국트라우마연구교육원에서 제작하였습니다.



한국트라우마연구교육원은

인권 존중과 사회 정의 및 윤리적인 가치를 지향하면서
트라우마(Trauma) 관련 전문 연구, 교육, 자문과
심리상담을 지원하고 있습니다.

| ktlink.co.kr | 02.6326.1119 | ktlink1119@hanmail.net

* 본 자료의 무단 수정, 변경, 상업적 이용을 금합니다.

© 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.