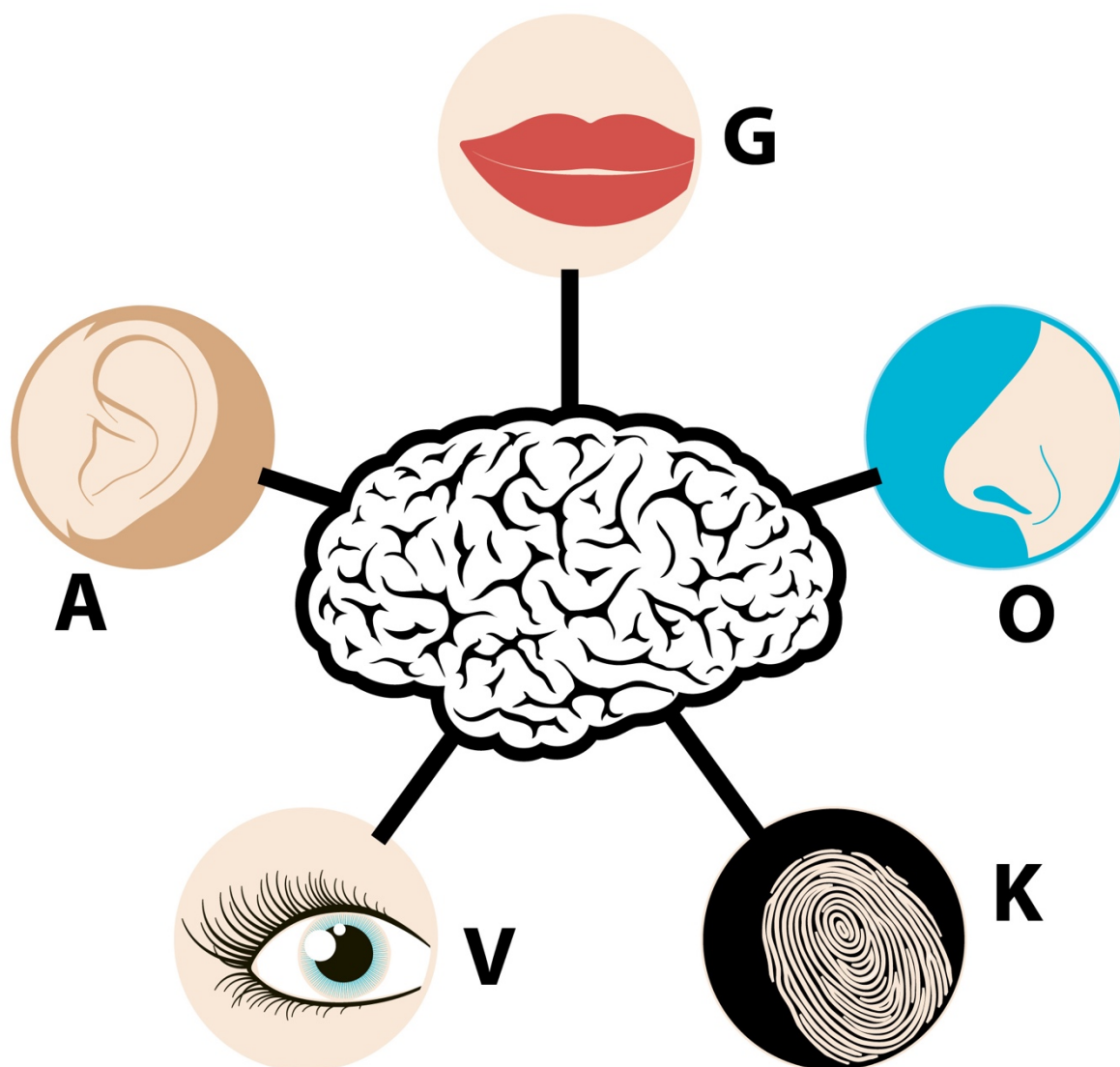




VAKOG –VAJA ZA DVIG OSREDOTOČENOSTI PRI DELU ALI UČENJU



Ljudje vse informacije iz zunanjega sveta zaznavamo s pomočjo **petih čutov**.

V-vizualno-z vidom

A-avditivno-s sluhom

K-kinestetično-z gibom in čutom

O-olfaktorično-z vohom

G-gustatorično-z okusom.

VAKOG je okrajšava za reprezentacijski-zaznavni sistem, preko katerega ljudje zaznavamo, organiziramo, shranimo in damo pomen vhodnim informacijam.

Nivo pozornosti in osredotočenosti lahko pred delom ali učenjem dvignemo s pomočjo zavestnega aktiviranja vseh 5-ih čutov, preden se dela ali učenja lotimo.

S tem dosežemo stanje povečane pozornosti in sprejemljivosti in odzivnosti na idejo ali nabor idej. Gre za poglobljeno koncentracijo v smeri uresničevanja cilja.

Izvedba vaje:

1. Sproščeno se namestimo na stol in zapremo oči
2. **V**- Po 3-eh globokih vdihih in izdihih odpremo oči in smo pozorni na to, kaj najprej pritegne našo pozornost. Nato usmerimo pogled v najbolj oddaljeno točko v prostoru, nekaj trenutkov kasneje pa še na najbližjo.
3. **A**- Zopet zapremo oči in postanemo pozorni na najbolj oddaljen zvok, ki ga slišimo. Čez nekaj trenutkov pozornost usmerimo na zvok, ki nam je najbližji in še malo kasneje na svoje dihanje.
4. **K**- Sedaj začutimo svoje telo na stolu in postanimo pozorni na to, kje smo naslonjeni. Katera roka je na naslonu in katera ni? Nazadnje postanemo pozorni še na dotik tal s stopali.
5. **O**- Še zmeraj imamo zaprte oči, nekajkrat globoko vdihnemo skozi nos in ob tem opazujemo kakšen vonj je okoli nas.
6. **G**- Nazadnje usmerimo pozornost še na okus, ki ga imamo v tem trenutku v ustih.
7. Ko smo se tako v mislih pozorno »sprehodili« skozi vseh 5 čutov, sedaj postavimo v mislih namero, in si recimo:

Ko odprem oči, začnem osredotočeno, zavzeto in zadovoljno z delom ali učenjem.