

Τεχνικές  
mindfulness

## Νιώθεις Ένταση; Θυμήσου Την “Βροχή” (R.A.I.N.)

Τέσσερα βήματα για να επαναφέρεις άμεσα  
την ηρεμία στο μυαλό και το σώμα.

# R

**Recognize**  
**Αναγνώρισε**  
τι συμβαίνει.

# A

**Allow**  
**Επέτρεψε**  
στην εμπειρία  
σου να είναι  
ακριβώς έτσι  
όπως είναι.

# I

**Investigate**  
**Διερεύνησε**  
με περιέργεια  
και καλοσύνη  
το τι νιώθεις.

# N

**Non Identified**  
**Μην Ταυτίζεσαι**  
Απλά έχει  
επίγνωση των  
σκέψεων και  
συναισθημάτων  
σου.

mindfulness360.net

Για περισσότερες πληροφορίες ή ερωτήσεις σχετικές με την εκπαίδευση στο mindfulness, επισκεφθείτε την σελίδα μας [www.mindfulness360.net](http://www.mindfulness360.net) ή στείλτε email στο [info@mindfulness360.net](mailto:info@mindfulness360.net)