

Opis

Prowadzący czyta przytoczoną poniżej historię. Zadaniem uczestników jest przyglądanie się swoim reakcjom pochodzącym z ciała – zauważanych na różnych etapach opowieści – i obserwacja naturalnego rytmu regulacji.

Daj sobie czas, aby wygodnie usiąść na krześle. Zauważ, w którym miejscu Twoje ciało styka się z siedziskiem, zauważ jak oparcie krzesła daje opór Twoim plecocom. Daj sobie czas, żeby spokojnie osadzić się na krześle. Skup się na swoim oddechu. W trakcie słuchania tej historii zwróć uwagę na to, co dzieje się w Twoim ciele, a także na pojawiające się emocje, myśli i obrazy.

Dzisiaj są Twoje urodziny. Chociaż to szczególny dzień, czujesz się samotnie. Nie chcesz zostawać sam, więc decydujesz się pójść do kina. Zaczynasz się szykować. Kiedy masz do zabrania już tylko telefon – okazuje się, że nigdzie nie możesz go znaleźć.

Co czujesz? Daj sobie chwilę na prześledzenie doznań, emocji i myśli w swoim ciele i umyśle.

Jeśli czujesz się okropnie, jak to jest? Gdzie to zauważasz w ciele? Zazwyczaj takie uczucia lokują się w brzuchu, klatce piersiowej, gardle, mięśniach szyi. Czy zauważasz zmiany temperatury ciała? Zauważ, czy te odczucia zmieniają się w czasie, tracą na intensywności czy nasilają się? Czy się rozprzestrzeniają, czy pozostają w jednym miejscu?

Kiedy tak siedzisz, przychodzi Ci do głowy myśl, że przecież telefon może być w kuchni, tam ostatnio byłeś. Zaczynasz szukać, sprawdzasz też w innych miejscach w domu. Telefonu nigdzie nie ma, a Ty zaczynasz się coraz bardziej denerwować.

Ponownie skieruj uwagę na swoje wnętrze, obserwuj doznania płynące z ciała, emocje i myśli. Jak przejawia się ta rosnąca irytacja i niepokój?

Kolejny raz zaczynasz się zastanawiać, gdzie mogłeś zostawić telefon. Może w plecaku, może na biurku? A może zostawiłeś go w szkole... W tym momencie słyszysz dzwonek telefonu, brzmi znajomo. Wygląda na to, że ktoś do Ciebie dzwoni. Jesteś uratowany, telefon leży pod stertą książek na Twoim łóżku.

Jak się teraz czujesz? Co zauważasz w ciele? Jeśli czujesz ulgę, to w jaki sposób ona przejawia się w ciele? Jak to jest poczuć ulgę i radość?

Odbierasz telefon – okazuje się, że dzwoni Twój przyjaciel. Zaprasza Cię do siebie, proponując wspólne wyjście do kina. Postanawiasz pójść do niego.

Poczuj siłę w swoich nogach, gdy szybko maszerujesz w kierunku jego mieszkania.

Kiedy jesteś już pod jego blokiem, dzwonisz domofonem. Nikt nie odpowiada. Dzwonisz jeszcze raz – dalej nic.

Poczuj, jak znów narasta w Tobie zdenerwowanie – może kolega zdecydował się sam pójść do kina? Jak przejawia się to zdenerwowanie? Jak je czujesz?

Ktoś wychodzi z klatki, więc postanawiasz wejść i sprawdzić, czy przyjaciel jest w domu. Podchodzisz do jego mieszkania, drzwi są lekko uchylone, więc wchodzisz. Jest cisza. Nagle z jednego z pomieszczeń słychać nagły okrzyk: „Niespodzianka!” Z pokoju wypada Twój przyjaciel w towarzystwie innych Waszych wspólnych kolegów. Wszyscy składają Ci życzenia urodzinowe.

Co się teraz w Tobie dzieje, kiedy zdajesz sobie sprawę, że przyjaciel zorganizował dla Ciebie urodzinową niespodziankę? Jakie doznania, uczucia i myśli pojawiają się teraz?

