

Opis

Uczestniczące osoby siedzą z prostymi plecami lub leżą na plecach. W tle możesz puścić muzykę relaksacyjną. Spokojnym głosem przeprowadź wszystkich przez trening wyobrażeniowy:

Jeśli to dla Ciebie komfortowe, zamknij oczy. Poczuj, jak rozluźniają się Twoje nogi, tułów, ręce, głowa i twarz. Poczuj, jak z każdym wydechem, ciało robi się coraz cięższe. Posłuchaj przez chwilę swojego oddechu. Teraz przywołaj w pamięci przyjemne wspomnienie. Być może to wspomnienie z wakacyjnego dnia lub po prostu wspomnienie miłej spokojnej chwili z ostatnich dni? A być może to odległe wspomnienie? Zaproszę teraz każdego i każdą z Was do podróży w czasie, do zanurzenia się w tym wspomnieniu wszystkimi zmysłami.

Na początku rozejrzyj się, zauważ, co lub kogo widzisz dookoła. Poczuj, jaki zapach Cię otacza. Co słyszysz? Co czuje Twoja skóra, czy jest ciepło, czy zimno? Spróbuj dotknąć czegoś, co Cię otacza i poczuj fakturę. Jaki smak czujesz w ustach? Zauważ, jak te doznania zmysłowe wpływają na Twoje ciało. Czy zmienia się Twój oddech? Jak bije Twoje serce? Pobądź jeszcze przez chwilę w swoim wspomnieniu, a następnie pożegnaj się z nim. Pamiętaj, że możesz do niego wrócić – Twój układ nerwowy może korzystać z tego wspomnienia, mimo że już minęło. Teraz wróć świadomością do poczucia ciężaru swojego ciała tu i teraz. Weź 5 głębokich oddechów i otwórz oczy.

