

Opis

Na początku wprowadzamy grupę w nastrój. Włączamy relaksacyjną muzykę. Ćwiczymy oddech, rozwijamy uważność na bycie tu i teraz. Zachęcamy osoby uczestniczące do zamknięcia oczu i pracy nad własnymi myślami. Spokojnym głosem przeprowadzamy przez ćwiczenie:

Przypomnij sobie sytuację, w której towarzyszył Ci stres, jakieś nieprzyjemne emocje. Być może ta sytuacja wydarzyła się w szkole, w domu, na ulicy, może w Twoim bezpiecznym miejscu. Każdy z nas doświadcza takich sytuacji. Pamiętajcie, że w naszej głowie w ciągu 1 dnia pojawia się nawet 70 tysięcy myśli. Większość z nich jest negatywna. Dodatkowo nasz krytyk wewnętrzny nieustająco porównuje nas do jakiegoś nieistniejącego ideału, sprawdza nas, ocenia, nakazuje, rozkazuje, zanurza w otchłań czarnej dziury. To trudne sytuacje. Spróbuj przypomnieć sobie, co wtedy działo się w Twojej głowie i sercu. Co sobie myślałaś/eś na temat siebie, świata i innych. Wypisz wszystkie myśli, które wtedy Ci towarzyszyły.

Następnie zamień się w detektywa własnych myśli i przeprowadź dochodzenie. Czy ta myśl, zdanie jest prawdziwe? Czy to jest fakt? Czy to prawda o mnie? Czy to prawda o innych? Czy to tylko jedyna prawda o świecie? Czy każda osoba na tym świecie, która mnie zna, właśnie w ten sposób by o mnie powiedziała? Jaki mam na to dowód?

Kolejna część ćwiczenia polega na zamianie myśli negatywnych na pozytywne i prawdziwe. Jest to szukanie dowodów na potwierdzenie bądź zaprzeczenie zapisanych wcześniej zdań.

Na koniec zachęcamy do podzielenia się refleksjami.



Więcej na
taszansa.pl

