

Opis

Przeprowadź uczestników przez ćwiczenie, czytając instrukcję.

Usiądź wygodnie, daj sobie chwilę, żeby zauważyć, jak się teraz czujesz. Zwróć uwagę na oddech – jaki jest? Czy możesz z łatwością oddychać? Czy oddech sprawia Ci trudność? Czy masz w swoim ciele miejsce komfortu? Miejsce, gdzie czujesz się ok? Czy jesteś świadomy bicia swojego serca, oddechu, napięcia mięśni, czy może innych doznań jak np. łaskotanie w brzuchu, drżenie w nogach? Kiedy już czujesz się wystarczająco spokojny i osadzony, zaproszę Cię do krótkiego ćwiczenia.

Wyobraź sobie teraz przyjemną sytuację. Jest weekend, sobota, tego dnia możesz dłużej pospać. Budzisz się rano, słońce delikatnie wpada przez okno. Nie musisz się dziś nigdzie spieszyć. Masz świetne plany na wspólny czas z przyjaciółmi, żadnych nudnych obowiązków, prac domowych, zaległości. Masz luz.

Daj sobie teraz chwilę, żeby zauważyć, jak się czujesz, kiedy wyobrażasz sobie taki spokojny, leniwy poranek. Zauważ swoje doznania płynące z ciała. Prześledź różne obszary swojego ciała – brzuch, ręce, nogi, oddech, mięśnie, skórę. Zauważ też myśli lub inne obrazy, które pojawiają się w Twoim umyśle, kiedy wyobrażasz sobie taki poranek. (chwila ciszy)

Nagle do pokoju wpada Twoja mama lub ktoś z Twoich domowników i zaczyna krzyczeć. Robi Ci wyrzuty, że masz w pokoju bałagan i że powinieneś/powinnaś się wreszcie czymś sensownym zająć. Mówi nieprzyjemne rzeczy, ciężko tego słuchać. Dobry nastrój przyst.

Co teraz zauważasz w swoim ciele? Czy coś się zmieniło w Twoich doznaniach? Jeśli tak, to co to jest? Czy czujesz ciepło, gorąco, czy zimno? Czy pojawia się napięcie? Zaciśnięcie? Zauważ zmiany w biciu serca i oddechu. Czy jest coś, co chciałbyś zrobić?

Na koniec spróbuj powrócić myślami do spokojnego poranka, w którym nic Ci nie przeszkadza, nikt nie narzeka, nikt nie mówi, co masz robić. Jesteś pełen/pełna nadziei na nadchodzący dzień. Spróbuj ponownie poczuć spokój i rozluźnienie.

