

Opis

Uczestnicy dobierają się w pary – osoba A i osoba B – siadają naprzeciwko siebie.

Do osoby A: Daj sobie czas, aby pomyśleć o czymś przyjemnym lub nieprzyjemnym, co wydarzyło się dziś lub wczoraj. Jeśli nic nie przychodzi Ci do głowy – możesz zastanowić się, jak się czułeś/aś, kiedy zaczynałeś/aś to ćwiczenie. Zauważ myśli i emocje, jakie się pojawiają i jakie doznania wywołują w ciele. Spróbuj opowiedzieć o tym drugiej osobie w parze.

Rolą osoby B jest towarzyszenie osobie A w tym procesie, poprzez słuchanie i zadawanie raz na jakiś czas łagodnych pytań, takich jak: Co teraz czujesz? I kiedy teraz czujesz, to co się dalej dzieje? Gdzie to zauważasz w ciele? Co jeszcze się pojawia?

Po ok. 5-10 min zatrzymujemy rozmowę, osoba A - daje sobie czas, aby domknąć ćwiczenie. Następuje zmiana w parze. Po dwóch rundach zapraszamy uczestników do wspólnej dyskusji.

