

# Opis

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

Jeśli to dla Ciebie komfortowe, zamknij oczy. Poczuj, jak Twoje ciało rozluźnia się i rozplywa na podłodze, jakby było zrobione z rozpuszczającej się, ciepłej czekolady. Posłuchaj przez chwilę swojego oddechu. Będę teraz zadawać pytania, na które możesz odpowiedzieć sobie w myślach:

Co lubisz robić, co sprawia Ci radość, jaka aktywność dodaje Ci energii, a jaka koi, kiedy kiepsko się czujesz? Kiedy czułeś się z siebie dumny? Jakie są Twoje najmielsze wspomnienia? Z jakimi wydarzeniami, ludźmi miejscami one się wiążą? W jakich miejscach czujesz się bezpiecznie? Kiedy czułeś zachwyt? Z kim lubisz rozmawiać? Do kogo możesz udać się po pomoc, kiedy przestajesz sobie radzić? Gdzie możesz udać się po pomoc, kiedy problem Cię przerasta? Gdzie możesz znaleźć informacje o takich miejscach? Na myśl o kim Twoja twarz się uśmiecha? Jakie Twoje pomysły, zachowania, cechy pomogły Ci poradzić sobie z trudnymi sytuacjami w przeszłości? W jaki sposób dbasz o swoje ciało? Czy masz jakieś ulubione rytuały? O czym marzysz? Teraz wróć świadomością do pocucia swojego ciała „tu i teraz”, pocuj jego ciężar. Weź 5 głębokich oddechów i otwórz oczy.

Pamiętaj, aby po zadaniu każdego pytania dać osobom uczestniczącym czas, aby mogły odpowiedzieć na nie w myślach.



Więcej na  
[taszansa.pl](http://taszansa.pl)

