

Opis

Każda osoba uczestnicząca rysuje na kartce niebo i chmury, na których wypisuje te myśli, które udało jej się zauważyć podczas treningu wyobraźniowego. Podpowiedz grupie, że można uwzględnić także te myśli, które często pojawiają się podczas sytuacji stresowych. Ważne, aby osoby uczestniczące wiedziały, że nie będą musiały dzielić się efektem swojej pracy z grupą, jeśli nie będą chciały.

Po skończeniu pracy twórczej porozmawiaj z grupą o wrażeniach i obserwacjach z ćwiczenia. Zauważ, że w sytuacjach stresowych w naszej głowie pojawia się często wiele myśli, które są po prostu objawem stresu, a nie prawdą o nas – warto o tym pamiętać, kiedy znów się pojawią. Porozmawiajcie o tym, jak ciało reaguje na poszczególne myśli. Które z nich powodują zwiększenie napięcia? Które myśli ciągną nas w górę, a które w dół? Jakie to uczucie nazywać myśli, spisać je i widzieć przed sobą? Czy skupienie się na obserwacji myśli było trudne czy łatwe?

