

Moje bezpieczne miejsce I: trening wyobrazeniowy

Cel

Ukojenie dla układu nerwowego,
budowanie płynącego z wnętrza poczucia
bezpieczeństwa.

Wskazówki

Trening wyobrazeniowy można
przeprowadzić niezależnie od części II
ćwiczenia „Moje bezpieczne miejsce”,
jako relaksację.



Czas trwania: 10-15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Zauważ swoje ciało”

