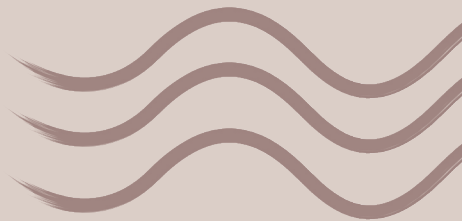


# Zaprzyjaźnij się z doznaniami



## Cel

Uczestnicy pogłębiają świadomość doznań z ciała i potrafią zauważyć u siebie takie doznania jak np. ściśnięty żołądek, „gula” w gardle, przyspieszone bicie serca, drżenie, napięcie w mięśniach, rozluźnienie.

## Wskazówki

Na koniec zapytaj uczestników, jak się czuli w tym ćwiczeniu. Język doznań z ciała nie jest trudny, ale współcześnie bardzo często pomijamy ten aspekt naszego funkcjonowania. Bywa też, że człowiek z różnych powodów (np. trauma) odcina się od swoich doznań z ciała. Ćwiczenie służy zwiększeniu świadomości komunikatów, które wysyła nam ciało, przez co zwiększamy szansę na samoregulację.



Czas trwania: ok. 15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”

