

Zarzuć kotwicę w czasie burzy

Cel

Regulowanie silnych emocji, świadome uspokajanie się, powrót do „tu i teraz”.

Wskazówki

Po ćwiczeniu możesz zapytać uczestników o ich wrażenia. Czy metafora burzy i zarzucania kotwicy pomaga w uspokojeniu silnych emocji?



Czas trwania: 10-15 min

Ćwiczenie zaczerpnięte z terapii behawioralnej ACT

