

# Opis

Uczestniczące osoby siedzą z prostymi plecami. Spokojnym głosem zaprosz grupę do ćwiczenia.

Jeśli to dla Ciebie komfortowe, zamknij oczy. Poczuj wszystkie miejsca, w których Twoje ciało styka się z krzesłem lub podłogą. Poczuj, jak z każdym wydechem Twoje ciało robi się coraz cięższe. Poczuj, jak coraz więcej ciężaru oddajesz ziemi.

Wyobraź sobie teraz, że leżysz na zielonej pachnącej trawie i patrzysz w niebo, po którym płyną chmury. A teraz poczuj, że błękitne niebo – to Twój umysł, a chmury po nim płynące – to myśli. Przyjrzyj się im. Jakie myśli teraz pojawiają się w Twojej głowie? Czego dotyczą? Jaka jest ich treść?

Zauważ, że niektóre myśli powodują pojawienie się napięcia w ciele i generują dużo kolejnych myśli. Postaraj się nie wdawać ze swoimi myślami w dyskusję, a tylko je zauważyć i pozwalać im odpłynąć. Nie trać z oczu tego, że tłem dla myśli – chmur jest niezmażone błękitne niebo – Twój umysł.

Myśli to tylko goście – nie zawsze trzeba im wierzyć. Przez chwilę jeszcze skup się na obserwowaniu myśli. Teraz wróć świadomością do poczucia ciężaru swojego ciała. Weź 5 głębokich oddechów i otwórz oczy.

