



BENNEM ÉGŐ TŰZ

Kiegészítés pszichológiája



egyéni



beltéri



rajzolás | mozgás



30 perc



CÉL

ÖNISMERET

- tudatosság saját energiaszintünket illetően

BEVEZETÉS

Ez egy kognitív rajzos gyakorlat az önismeretünk fejlesztésére. A meghívás számodra, hogy gondolkodj a benned rejlő, "belső tüzről", az energiáról, ami feltölt és a kiegészítés-megelőzés eszközeiről.

ESZKÖZÖK

- A3 méretű papírlapok
- színes tollak, ceruzák, kréták vagy festékek

ELŐKÉSZÜLETEK

Csendes terem, háttérzene.



LÉPÉSEK

1. Álló vagy ülő helyzetben, csukott szemmel, majd:

- lélegezz mélyen háromszor;
- gondolj a benned rejlő "belső tűzre"(ami a mindennapokban energiát ad neked), képzelj el valódi tűzként ezt az energiát, képzelj el az alakját, a méretét, a mozgását;
- most próbáld a testeddel követni ennek a tűznek a mozgását, öltsd magadra az alakját és érezd a láng mozgását;
- majd engedd, hogy a maga természetes módján szűnjön meg mozogni, lélegezz mélyen háromszor, majd nyisd ki a szemed.

2. E belső tapasztalat alapján, rajzold le a benned lévő belső tüzet egy papírra. Figyeld meg a rajzodat:

- Hogy néz ki ez a tűz? Hogyan jellemeznéd?
- Változtatja a méretét?

3. Gondolkodj el azon, mire van szüksége a tűznek ahhoz, hogy égessen? Képzelj el hogy azok az elemek a szimbólumai mindannak, ami a benned rejlő belső tűz lobogásához szükségesek, úgy mint:

- oxigén, amely a környezetet jelképezi, amelyben élsz
- szikra, amely a számodra izgalmas tapasztalatokat képviseli
- fa, amely az egészséges életmódot szimbolizálja,
- hőmérséklet, ami az energiaszinted feletti kontrollt testesíti meg, és
- hőmérő, amely az önismereted jelképe.

4. Nézd meg a rajzodat, és gondolkodj el az alábbiakon::

Mi adja a szikrát a tűz lobogásához az életedben?
Milyen környezetben tud ez a tűz lángra lobbanni?
Hogyan gondoskods a testedről?

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Milyen új felfedezést tettél magaddal kapcsolatban e folyamat révén?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegészés-megelőzésben, az ellenálló-képesség fejlesztésében?

MEGJEGYZÉSEK:

A kiegészés-megelőzésben elengedhetetlenül fontos, hogy tisztában legyünk azzal, milyen állapotban van a bennünk rejlő tűz, illetve hogy tudjuk, hogyan gondozzuk azt. Ennek ismeretében időben beavatkozhatunk a kiegészés folyamatába, mielőtt annak súlyosabb következményei lennének.



BENNEM ÉGŐ TŰZ

