

ÉN ÉS MAGAM: AZ ÉN TEREM

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



CÉL

- ÖNMAGUNKHOZ VALÓ KAPCSOLÓDÁS
- relaxáció
- szükségleteink és erőforrásaink azonosítása
- érzelmeink azonosítása és kezelése

BEVEZETÉS

* Személyes mindennapos gyakorlatként használható a nap kezdetén és/vagy végén.
* Funkciója hogy segítsen kapcsolatba kerülni önmagaddal, a saját szükségleteiddel és erőforrásaiddal bármilyen szellemi és fizikai aktivitás közben. Lehetővé teszi a nyugodt kontrollt az érzelmeid felett, illetve a másokkal való kapcsolódás módjának megválasztásában is támogat. Hasznos lehet abban is, hogy megelőzd a szellemi és fizikai stresszt, különösen, ha felfokozott életvitelt folytatsz és stresszes munkakörnyezetben dolgozol. Ezekben a helyzetekben ugyanis a másokkal való kapcsolataid jellemzően olyan céloknak vannak alárendelve, amelyek nem veszik figyelembe az egyéni szükségleteket és az önmagadra szánt időt.

ESZKÖZÖK

- jegyzetfüzet
- toll, színesek

ELŐKÉSZÜLETEK

- nyugodt hely
- kényelmes ruházat
- a kedvenc zenéd (opcionális)

LÉPÉSEK

1. Válassz egy kényelmes pozíciót (lehetőleg ülő vagy álló helyzetet) és figyeld meg a testtartásodat, a légzésedet, az általad kiadott hangokat és a külső zajokat is.
2. Irányítsd figyelmedet a testedre. Kezdd a fejedtől és érkezz meg a lábaidhoz, elképzelve minden egyes testrészedet azok helyes sorrendjében: fej, nyak, vállak, mellkas és karok, derék, lábak és lábfejek. "Hallgasd meg" figyelmesen, hogy a különböző testtájékok mit akarnak kommunikálni, mindeközben engedj el minden benned lévő feszültséget.
3. Amikor van egy tiszta képed a testedről, képzelj el azt a teret, amely körülveszi azt. A teret az a távolság határozza meg, amelyet akkor tartunk, ha beszélgetünk valakivel. Figyeld meg, mekkora ez a távolság és kezd el növelni ezt a teret minden egyes testrészed körül. Adj neki formát, képzelj hozzá anyagot és színt.
4. Most kapcsolódj az érzéseidhez ebben a térben. Ha negatívak voltak, tedd meg a szükséges változtatásokat, addig változtass, míg eléred a jól-lét állapotát. Adj magadnak néhány percet, hogy élvezhesd az örömet ebben a személyes térben önmagaddal.
5. Próbáld megőrizni ezt a kellemes élményt, lélegezz mélyeket. Érezd, hogy minden alkalommal, amikor levegőt veszel nyugalom és jól-lét áraszt el. Minden egyes kilégzéskor pedig megszabadulsz a benned lévő negatív feszültségtől.
6. Egy jegyzetfüzetbe, amit ennek a napi szintű gyakorlatnak szánasz, rajzold le az elképzelt formát, amit a relaxáció során láttál. Használhatsz színeket, hogy megjelenítsd ezt a formát, annak színeit és esetleg anyagát.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érzem magam, mikor önmagamhoz, illetve a testem által küldött üzenethez kapcsolódom? Az erre a kérdésre adott válaszokat, minden nap leírhatod a jegyzetfüzetedbe.
- Mit gondolsz, hogyan támogat ez a gyakorlat a kiegészítés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

A napi szintű naplózás kirajzol majd egy "görbét", amely lehetővé teszi, hogy tudatosítsd, milyen fejlődést értél el az önmagaddal való kapcsolatodban.

ÉN ÉS MAGAM: AZ ÉN TEREM!

