

ADJ TERET

CENTRS MARTA



egyéni | csoportos
gyakorlat, nincs felső korlátja a
résztevőszámának.



beltéri | kültéri
tevékenység



5-10 perc



coaching & mentális
jóllét

CÉL

- Nehéz érzések/ gondolatok kezelése.
- Megnyugvás, tudatos jelenlét gyakorlása, magunkhoz való kapcsolódás.
- Elfogadás gyakorlása.

INTRO

Sokszor fennakadunk kellemetlen érzéseken és gondolatokon (pl. gyenge vagyok, mindent elrontok, az én hibám, nem kellett volna ezt/ azt tennem, fáj a hasam, a térdem fáj.) Ezek természetes gondolatok, és teljesen rendben van átélni ezeket - ám nem segít ha beléjük ragadunk. Hasonlóan, ellökni magunktól a gondolatokat, érzéseket, és úgy tenni mintha nem lennének szintén nem működik, főleg hosszabb távon nem. Egy kedves és elfogadó rájuk tekintés segíthet abban, hogy teret adjunk annak, ami zavar bennünket, még akkor is, ha a helyzetet jelenleg nem tudjuk megoldani.

ESZKÖZÖK

nincs szükség semmilyen eszközre

ELŐKÉSZÜLETEK

Ha szükséges, olyan helyet keressünk, ahol zavaró tényezők nélkül tudunk magunkra fókuszálni

LÉPÉSEK

1. Hallgasd magadat, a gondolataidat, érzéseidet testedben, lelkedben. Van-e kellemetlen gondolat vagy érzés magaddal kapcsolatban, ami zavar?

2. VEDD ÉSZRE és NEVEZD MEG: halkan mondd magadnak: "Észreveszem, hogy itt van egy kellemetlen gondolat" vagy "Észreveszem, hogy itt van egy kemény önbírálat", "Észreveszem, hogy fáj a hasam és a mellkasom".

3. Kíváncsisággal figyeld meg e gondolatokat és érzéseket. Képzeld el, hogy olyanok, mint az időjárás, te meg az ég vagy, aki helyet ad mindenféle időjárásnak.

4. Ahogy ezt elképzeled lassan lélegezz ki. Ahogy a tüdőd kiürült, állj meg és számolj el 3-ig. Lassan végy mély levegőt és képzeld el, ahogy a levegő belemegy és körbeöleli a fájdalmat, kinyitja azt, és helyet csinál neki, engedi, hogy ott legyen.

ADJ TERET

KIÉRTÉKELÉS

- Hogy érezted magad a gyakorlat alatt?
- Gyakran vagy kedves és elfogadó magaddal, különösen, amikor nehéz pillanataid vannak? Ez könnyen megy vagy inkább kihívás? Miért?
- Hogyan kezeled a nehéz gondolatokat és érzéseket? Látod magad, ahogy ezt a technikát használod?



MEGJEGYZÉS

Sokszor segít, ha a fájdalmas gondolatokat egy tárgyként képzeljük el. Képzeld el, hogy van mérete, formája, színe és hőmérséklete (pl. mint egy nehéz, hideg barna tégl a mellkasomon). Képzeld el, hogy belelélegzünk ebbe a tárgyba és körbe is lélegezzük ezt a tárgyat - helyet csinálsz neki. A kezedet gyengéden a testedre helyezheted, és fókuszálhatsz a melegségre, ami belőle árad. Próbáld meg, hogy a kezeden keresztül tudsz-e magadhoz kedves lenni.

Sokszor segít ha a nehéz gondolatokat egy könyv lapjain képzeljük el szavak és képek formájában. Vedd észre a nehéz gondolatot (pl. "gyenge vagyok") és képzeld el, hogy egy könyv lapjain szerepel, szavakban és képekben. Képzeld el hogy gyengéden az öledben pihen, és közben maradj továbbra is kapcsolatban a körülötted lévő világgal. Azt is elképzelheted, hogy a könyvet a hónod alá dugod, és magaddal viszed - így a gondolat még mindig veled van, de szabadon foglalkozhatsz a körülötted lévő világgal.