

TELPAS VEIDOŠANA

CENTRS MARTA



individuāli | pārī | grupā
Var veikt individuāli vai kā vadītu
vingrinājumu grupā, dalībnieku
skaits nav ierobežots.



Var notikt jebkur



koučings un garīgā
labklājība



5-10 min

MĒRKIS

- Lai tiktu galā ar grūtām domām vai jūtām.
- Nomierināties un trenēt spēju apzināties, būt klāt un saskarties ar sevi.
- Trenēt spēju pieņemt.

ĪEVADS

Bieži mūsos rodas nelaiņas domas vai jūtas (piemēram, "es esmu vājš", "visi iet slikti manis dēļ", "mana vaina", "man tā nevajadzēja darīt", "sāp vēders", "man sāp ceļgals"). Šīs domas ir dabiskas, un ir normāli tās piedzīvot, bet nav lietderīgi aizķerties. Līdzīgi, mēģinājums atgrūst sarežģītas domas un jūtas un iedomāties, ka tās neeksistē, bieži vien nedarbojas pārāk labi, it īpaši ilgtermiņā. Labs un pieņemams skatījums uz tiem var palīdzēt mums atbrīvot vietu tam, kas mūs nomāc, pat ja situācija šobrīd nevar būt atrisinātā.

MATERIĀLI

Nav nepieciešami

SAGATAVOŠANA

Ja nepieciešams, atrodiat drošu vietu, kur varat koncentrēties uz sevi bez traucēkļiem.

DARBĪBAS

1. Ieklausieties sevī un domās un jūtās savā prātā un ķermenī. Vai ir kāda nelaide doma par sevi vai sajūta, kas jūs traucē?

2. VĒROJIET un NOSAUCIET: galvā pasakiet sev "Es pamanīju, ka man ir nelaide doma" vai "Es pamanīju, ka tas ir bargs spriedums par mani", "Es pamanīju sāpes krūtīs un vēderā".

3. Vērojiet šīs domas un jūtas ar ziņkāri. Iedomājieties, ka tie ir kā laikapstākļi, un jūs esat kā debesis, kas veido telpu jebkura veida laikapstākļiem.

4. To darot, lēnām izelpojiet. Kad plaušas ir tukšas, apstājieties, lai noskaitītu līdz trīs. Pēc tam lēnām ieelpojiet un iedomājieties, ka jūsu elpa ieplūst jūsu sāpēs un ap tām, atveroties un atbrīvojot tām vietu, ļaujot tām būt tur.

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties vingrinājuma laikā?
- Vai jūs bieži esat laipns un pieņemošs pret sevi, īpaši grūtos brīžos? Vai tas jums ir viegli vai izaicinoši? Kāpēc?
- Kā jūs parasti tiekat galā ar grūtām domām un jūtām? Vai jūs varat iedomāties, ka praktizēsiet šī tehniku?

KOMENTĀRI

Bieži vien palīdz iedomāties sāpīgu sajūtu kā objektu. Iedomājieties, ka tam ir izmērs un forma, krāsa un temperatūra (piemēram, kā smags auksti brūns ķieģelis uz manām krūtīm). Iedomājieties, ka ieelpojat šajā objektā un ap to, atbrīvojot tam vietu. Varat arī viegli nolikt roku kaut kur uz ķermeņa un koncentrēties uz siltumu, kas no rokas plūst ķermenī. Pārbaudiet, vai jūs varat būt laipns pret sevi, izmantojot šo roku.

Tas bieži palīdz iedomāties nelaide domu kā vārdu vai attēlu uz grāmatas lappusēm. Savu grūto domu (piemēram, „Es esmu vājš”) iedomājieties kā vārdu un attēlu uz grāmatas lapām. Iedomājieties, ka tas atrodas jūsu klēpī un turpina mijiedarboties ar apkārtējo pasauli. Varat arī iedomāties, ka ieliekat grāmatu zem rokas un paņemat to līdzi – tātad doma joprojām ir jūsu galvā, bet jūs varat brīvi mijiedarboties ar apkārtējo pasauli.