

A CREA SPATIU

CENTRS MARTA



Numărul participanților
(min-max)
fără limită de număr de
participanți.



indoors | outdoors
Se poate face oriunde



coaching și bună-
tare mentală.



5-10 min

SCOPUL

- Să te confrunți cu gânduri și emoții dificile.
- Să te calmezi și să antrenezi conștientizarea și abilitatea de a fi prezent
- Să fi în contact cu tine însăși și să antrenezi acceptarea.

INTRODUCERE

De multe ori ne simțim legați de gânduri și sentimente nemiloase (de ex. "Sunt slab", "Întotdeauna stric lucrurile", "este vina mea", "Nu ar fi trebuit să fac asta", "mă doare stomacul", "sint o durere în genunchi"). Aceste gânduri sunt naturale și este în regulă să le experimentăm, dar nu este de ajutor să rămânem legați de ele. La fel, dacă încercăm să ignorăm gândurile dificile și să pretindem că ele nu există, nu are un rezultat bun, mai ales pe termen lung. O privire blândă și plină de acceptare la aceste gânduri, ne poate ajuta ca să facem spațiu pentru ele, chiar dacă situația nu poate fi soluționată încă în acest moment.



MATERIALE

Nu sunt necesare materiale.

PREGĂTIRE

Dacă este necesar, găsește un loc sigur, unde te poți concentra fără să fi distras.

PASI

1. Ascultă gândurile și sentimentele din mintea și corpul tău. Este vreun gând sau sentiment care te deranjează?

2. Observă-l și denuște-l: în liniște spune către tine "Observ că aici este un gând neplăcut" sau "Observ aici o autojudecată prea dură", "Simt o durere în piept și în stomac".

3. Observă aceste gânduri și sentimente cu curiozitate. Imaginează-ți că ele sunt ca și vremea și tu ești cerul, faci spațiu pentru orice tip de vreme.

4. În timp ce faci acest lucru, respiră adânc. Când plămâni tăi devin goli, fă o pauză și numără până la trei. După aceea trage aer iarăși și imaginează-ți că respirația curge în jurul durerii, face loc pentru ea și îi dă voie să fie acolo.

A CREA SPAȚIU

REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit în timpul exercițiului?
- De obicei ești drăguț cu tine și te accepți, mai ales în momente dificile?
- Este ușor sau provocător pentru tine acest lucru?
- De obicei cum te descurci cu gândurile și sentimentele dificile?
Te vezi în viitor punând în practică această tehnică?

OBSERVAȚII

De multe ori este de ajutor dacă ne imaginăm că lucrurile care ne dor sunt obiecte. Imaginează-ți că durerea are o mărime, formă, culoare și temperatură (ex. imaginează o cărămidă grea, maro care îți apasă pe piept). Imaginați-vă că respirați în și în jurul acestui obiect - făcându-i loc. Puteți, de asemenea, să vă plasați ușor mâna undeva pe corp și să vă concentrați pe căldura care curge din mână în corp. Vezi dacă poți fi bun cu tine prin această mână.

Și adesea ajută să-ți imaginezi un gând dificil ca și cuvinte sau imagini pe paginile unei cărți. Observă-ți gândul dificil (de exemplu, „Sunt slab”) și imaginează-ți ca și cuvinte și imagini pe paginile unei cărți. Imaginează-ți că se odihnește ușor în poală și continuă să interacționeze cu lumea din jurul tău. Poți să-ți imaginezi, de asemenea, că bagi cartea sub braț și o iei cu tine, așa că gândul este încă cu tine, dar ești liber să te implici în lumea din jurul tău.