

ĆWICZENIE 1

Jak poradzić sobie z niesprzyjającymi myślami ?



Kiedy Twój umysł znowu przywoła myśli-głazy, takie jak np.

“Nigdy mi się to nie uda”, “Zawsze coś muszę popsuć”

to wyobraź sobie, że są to buty.

Buty, które miałeś na nogach idąc błotnistą

i wyboistą drogą...

Buty bardzo się ubrudziły a fragmenty boków są zdarte...

To jest właśnie ta para butów,

która podczas drogi mocno obtarła Ci stopy...

1. Teraz wyobraź sobie jak wchodzisz do domu w którym jest ciepło
i bezpiecznie...

Na korytarzu słyszysz przytłumione dźwięki radia grającego w kuchni... Siadasz na
ławeczce i zdejmujesz brudne buty.

Odczuwasz ulgę kiedy w końcu nie czujesz tego ciężaru i ucisku...

Brudne buty odkładasz na dolną półkę i możesz swobodnie postawić stopy na
przyjemnej w dotyku podłodze...

Nareszcie...

2. Odkładając buty na bok możesz powiedzieć:

“Nareszcie jest wygodnie...

**Te buty przeszły ze mną trudną i wyboistą drogę ale teraz mogę już odłożyć je na
półkę...**

Nie są mi już potrzebne...

**Nie muszę już się nimi zajmować ani myśleć o tym, że uwierały mnie
z każdym krokiem”.**

3. Teraz skieruj uwagę na to co robisz w tej konkretnej chwili. Gdzie siedzisz/stoisz?

Co jest wokół Ciebie? Czy słyszysz jakieś odgłosy?



**Czytamy Dziecku tę opowieść
powoli
i spokojnie pozwalając
aby nasz głos działał kojąco.
W miejscu ... robimy 2 sekundy
przerwy.**

