

WYCHODZENIE Z BŁĘDNEGO KOŁA PRZETRWANIA - POWRÓT DO ŻYWOTNOŚCI

CEL:

PRZYWRACANIE BEZPIECZEŃSTWA wzdychaj

KIEDY?

- Kiedy czujemy dużo niepokoju, który generuje napięcia i objawy uniemożliwiające bycie.
- Kiedy chcemy odzyskać poczucie sprawstwa i wpływu.
- Kiedy potrzebujemy odpoczynku.
- Kiedy musimy dalej działać.

KIEDY CHCEMY BYĆ

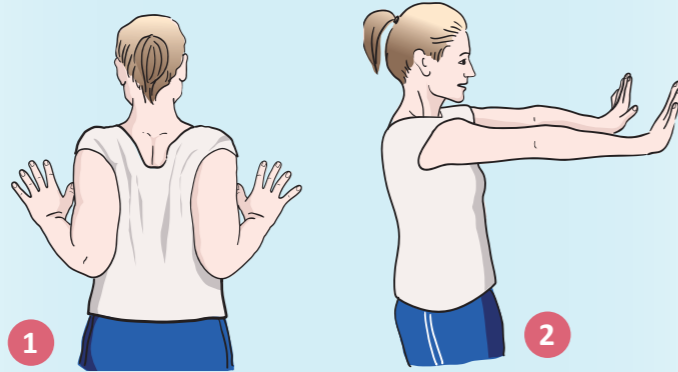
CO?

SIEDZĄC, odczuj granice swojego ciała:

Odbieraj wszelkie odczucia z ciała.

W swoim tempie.

- 1) 10 x z wdechem przyciągnij ramiona do uszu, zatrzymaj w górze na chwilę i **puść, wydłużając** wydech i dodając **dźwięk**.
- 2) 5 x ściągnij brzegi łopatek do środka (**rys. 1**), zatrzymaj na 5 s, następnie powoli, z **dźwiękiem**, wyciągnij dłonie przed siebie – jakbyś coś odsuwał(a) (**rys. 2**).



Odczuj ziemię pod stopami

Sprawdź, co teraz czujesz w ciele.

- 3) Rozmasuj podeszwy stóp na jakieś piłeczce lub kiju. Jeśli nic nie masz, 20 x potup piętami w podłogę.



Kiedy potrzebujesz dalej działać, wstań i potup ok. 1 min. Z każdym tupnięciem dodając dźwięk i **puszczając ciężar ciała w dół**. Na koniec połóż dłonie na ciele (tam, gdzie potrzebujesz), odetchnij do nich 3 razy, powiedz: „**Jestem, to ja**”.

Kiedy możesz wejść w pełne rozluźnienie, połóż jedną dłoń na potylicy, a drugą na czole, rozluźnij barki i przez 5 długich wydechów potrzyj swoją głowę (**rys. 4**). Możesz dodać słowa: „**Odpocznij. Jesteś bezpieczna(-ny)**”.

Odpocznij

Rozejrzyj się. Odczuj, jak widzisz świat, jak czujesz siebie w przestrzeni.

ODZYSKIWANIE CZUCIA wzdychaj

- Kiedy naszą podstawową strategią radzenia sobie z emocjami jest odcięcie od nich i myśl: „znowu nic nie czuję”.
- Kiedy obojętnością próbujemy kontrolować swoją wrażliwość.
- Kiedy czujemy się oddzieleni od siebie i świata, a potrzebujemy bliskości.

KIEDY CHCEMY CZUĆ

STOJĄC, puść kolana, odczuj nogi i ich połączenie z ziemią:

- 1) 10 x z wdechem przyciągnij ramiona do uszu, zatrzymaj w górze na chwilę, następnie puść, wydłużając wydech i dodając **mocniejszy dźwięk** (**rys. 1**).
- 2) 5 x ściągnij łopatki do środka, policz do 5, trzymając ich brzegi blisko siebie, i następnie **energicznie wypchnij** dłonie przed siebie ze **słowem: „Nie”** (**rys. 2**).

Doceniaj najdrobniejsze odczucia w Tobie.

- 3) 30 x tupnij stopami w podłogę, dodając słowa, które Ci przyjdą na myśl w trakcie. Pozwól sobie wytupać swoje słowa. **Zaangażuj ręce**. Pozwól swojemu ciału na ekspresję.

Jeśli odczuwasz, jak wzrasta Twoje odłączenie, połóż dłonie na ciele i, dotykając się, powiedz do siebie: „**Mam czas. Mam powody, by nie czuć**”.

- 4) Wejdz w uziemienie głowy. Czule jej dotykaj, mów do siebie: „**Jestem, zostanę, rozumiem**” (**rys. 3**).



REGULACJA ZALEWAJĄCYCH EMOCJI wzdychaj

- Kiedy rozpoznajemy, że zabiera nas intensywność jednej z emocji.

Jeśli jest to **strach** – zrób praktykę z kolumny błękitnej. Jeśli **wściekłość** lub **rozpacz** – wykonaj ćwiczenia testowe, zawsze rozpoczynając od **aktualnie** obecnej emocji.

KIEDY CHCEMY ZATRZYMAĆ

EMOCJA OBECNA W TU I TERAZ

→ **Rozpacz** – w uziemieniu głowy (**rys. 3**) pozwól sobie **zapłakać w głos, szlochając z brzucha**.

Jeśli po 3 min ładunek emocjonalny nie zmniejszy się do odczuwalnego smutku, **poszukaj pomocy**, a na teraz zrób praktykę z kolumny niebieskiej. Jeśli zaś pojawił się smutek, rozwijaj ćwiczenia z kolumny niebieskiej, dodając **głęboki płacz** tak często, jak potrzebujesz.

→ **Wściekłość** – wykonaj ćwiczenia od 1. do 3. z kolumny szarej. Sprawdź, czy możesz **zmniejszać** ładunek do złości? Czy możesz **zatrzymać się**, kiedy wraca wściekłość? Jeśli to niemożliwe, **poszukaj pomocy**.

Jeśli możesz obniżyć ładunek do złości, powtarzaj powyższą praktykę, budując pojemność na nią: **doświadczaj złości całym ciałem**, zatrzymuj się uwagą w tych obszarach, gdzie jest ona wyraźna, **oddychaj** do tych miejsc, **zostając** z uczuciem, **zbliżaj się do wściekłości i oddalaj**. W trakcie ćwiczeń **mów**, głośno i konkretnie, na co jesteś wściekła(-ty) i dlaczego.

Na koniec wybierz trzymanie lub uziemienie głowy i daj sobie odpocząć, **kojąc siebie** (**rys. 3** lub **4**).



RUSZAJMY (SIĘ), NIE ZAMIERAJMY!