

Nemișcat

- Ridică-te în picioare, cu brațele întinse, fără să te miști. Acum, conștientizează toate senzațiile pe care le simți în corp.



10

- Bifează ce ai simțit cât ai stat nemișcat.

Mi-am simțit...

tălpile.
coloana vertebrală.
omoplații.
degetele de la piciorul drept.
degetele de la piciorul stâng.
călcâiul drept.
călcâiul stâng.
brațul drept.
brațul stâng.
gura.
părul pe față.
aerul pe piele.
aerul în nări.
stomacul.
piciorul drept.
piciorul stâng.
plămânii umplându-se.

degetele de la mâna dreaptă.
 degetele de la mâna stângă.
 fesele.
 umărul drept.
 umărul stâng.

Ai simțit și altceva?



Câte senzații ai întâlnit?

- Între 1 și 5: reia exercițiul și îndreaptă-ți atenția către senzațiile pe care nu le-ai bifat.
- Între 6 și 10: este bine, ești capabil să simți multe lucruri! Continuă să explorezi senzațiile corpului tău.
- Între 11 și 22: bravo! Ești campionul senzațiilor. Poți relua exercițiul, fiind mereu atent la corpul tău.

11

Mintea mea, în sfera corpului și a sufletului

Când îmi aduc aminte, îmi folosesc creierul **emițător**. Pot alege să **retrăiesc** momente din „biblioteca mea cu amintiri” și să simt din nou, fizic și emoțional, ce mi-a oferit acel moment. Numim acest lucru „apeiul la stare”.



Fă-te comod și retrăiește mental un moment când te-ai simțit bine, în siguranță sau liber, fericit, iubit sau liniștit. Amintește-ți de toate senzațiile (mirosurile, temperatura, persoanele pe care le-ai văzut, sunetele pe care le-ai auzit, lucrurile pe care le-ai atins...) și regăsește starea pe care o aveai în acel moment.

- Povestește acest moment. Poți să-l și desenezi, dacă preferi.

- În tabel, scrie ce ai simțit și resimțit în acea zi și notează cum te simți acum.

	Când s-a întâmpiat	Acum, când mă gândesc iar la asta
Sunetele		
Mirosurile		
Gusturile		
Lumina zilei		
Oamenii din jur		
Ce simțeam în corp		
Ce simțeam în suflet		
Gândurile mele		

Care creier ia deciziile?

● Desenează, pentru fiecare exemplu, creierul care-i corespunde:   sau .

- ① Un copil își aude părintele spunându-i „nu”. Devine roșu tot de furie. Trănțește ce nimereste, ba chiar își lovește și părintele.



- ② Un copil își aude părintele spunându-i „nu”. Devine roșu tot de furie. Strânge tare o pernă, ca să își descarce furia. Se întoarce către părinte și își exprimă nevoia.



● Când te copleșește o emoție puternică, încercuiește ceea ce crezi că-i permite creierului să-ți permită să preia comanda.

- ① Să conștientizez senzațiile pe care mi le provoacă respirația.



- ② Să refuz emoția, să nu plâng și să strâng din dinți.

- ③ Să bat pe cineva sau să țip la el.



- ④ Să strâng tare de tot o pernă, simțindu-mi mușchii, apoi să îi dau drumul și să conștientizez senzația.

- ⑤ Să simt lacrimile curgându-mi pe obraji.



- ⑥ Să mă instalez în casa mea interioară și să conștientizez senzațiile corpului meu.

- ⑦ Să mănânc multă ciocolată.



- ⑧ Să beau un pahar cu apă, simțind lichidul rece cum alunecă pe gât.

- ⑨ Să conștientizez senzația tălpilor mele pe sol.

