

Nemiscat

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



10

- Bifează ce ai simțit cât ai stat remiscat.

Mi-am simtit...

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| tăpile. | <input type="checkbox"/> |
| coloana vertebrală. | <input type="checkbox"/> |
| omoplății. | <input type="checkbox"/> |
| degetele de la piciorul drept. | <input type="checkbox"/> |
| degetele de la piciorul stâng. | <input type="checkbox"/> |
| călcâiul drept. | <input type="checkbox"/> |
| călcâiul stâng. | <input type="checkbox"/> |
| brațul drept. | <input type="checkbox"/> |
| brațul stâng. | <input type="checkbox"/> |
| gura. | <input type="checkbox"/> |
| părul pe față. | <input type="checkbox"/> |
| aerul pe piele. | <input type="checkbox"/> |
| aerul în nări. | <input type="checkbox"/> |
| stomacul. | <input type="checkbox"/> |
| piciorul drept. | <input type="checkbox"/> |
| piciorul stâng. | <input type="checkbox"/> |
| plămânii umplându-se. | <input type="checkbox"/> |

Ai simțit și altceva?



Al simtit si altceva?



Câte senzatii ai intărit?

- 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: bravoi! Ești campionul senzațiilor. Poți relua exercițiul, fiind mereu atent la corpul tău.

11

Mântea mea în șlyba corpului și a sufletului

Când îmi aduc aminte, îmi folosesc creierul **emitor**. 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 „apelul 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.

40

● 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.

Gând să- intâmplat	Acum, când mă gândesc iar la asta
Sunetele	
Mirosurile	
Gusturile	
Lumina zilei	
Oamenii din jur	
Ce simteam în corp	
Ce simteam în suflet	
Gândurile mele	

41

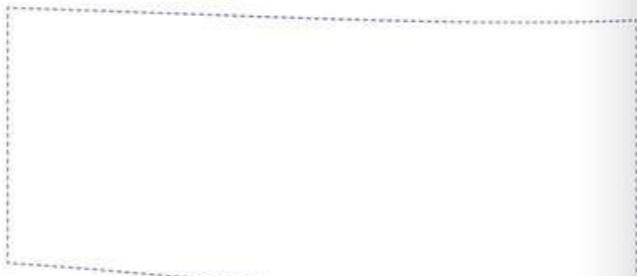
Care creier ia decizii?

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

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



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



Când te coplesește o emoție puternică, încercuieste ceea ce crezi că-i permite creierului supererou 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 tip la el.

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

⑤ Să simt lacrimile curgându-mi pe obrajii.

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 talpilor mele pe sol.
