

Coś się we mnie poruszyło...

Zamknij oczy i zapytaj:

„Co się dziś we mnie poruszyło,
nawet jeśli było ledwie
wyczuwalne?”

Zapisz jedną emocję, jedno
słowo, jedno miejsce w ciele, w
którym ją czułaś/eś.

Nie analizuj — po prostu zauważ.
To już wystarczy.



Agnieszka Pawłowska

Emocja jako gość

Wyobraź sobie, że emocja,
którą teraz czujesz, jest gościem
w Twoim domu.

- Jak wygląda?
- Co mówi?
- Czego potrzebuje?

Zapisz kilka zdań z jej
perspektywy.



Ciało wie wcześniej

Zatrzymaj się i zapytaj ciało:

- Gdzie dziś czuję napięcie?
- Co mogłoby się tam ukrywać?
- Czego to miejsce potrzebuje?

Zapisz odpowiedź.



Nie chcę tego czuć, bo...

Wybierz emocję, której
dziś unikasz.

Dokończ:

„Nie chcę tego czuć, bo...”

„Gdybym jednak to poczuł/a,
mogłabym/mógłbym się
dowiedzieć, że...”



Co pod spodem?

Wybierz emocję, która w Tobie
teraz dominuje
(np. złość, smutek, wstyd).

Zadaj jej pytania:

- Co się pod tobą ukrywa?
- Co cię poprzedziło?
- Co cię boli?

