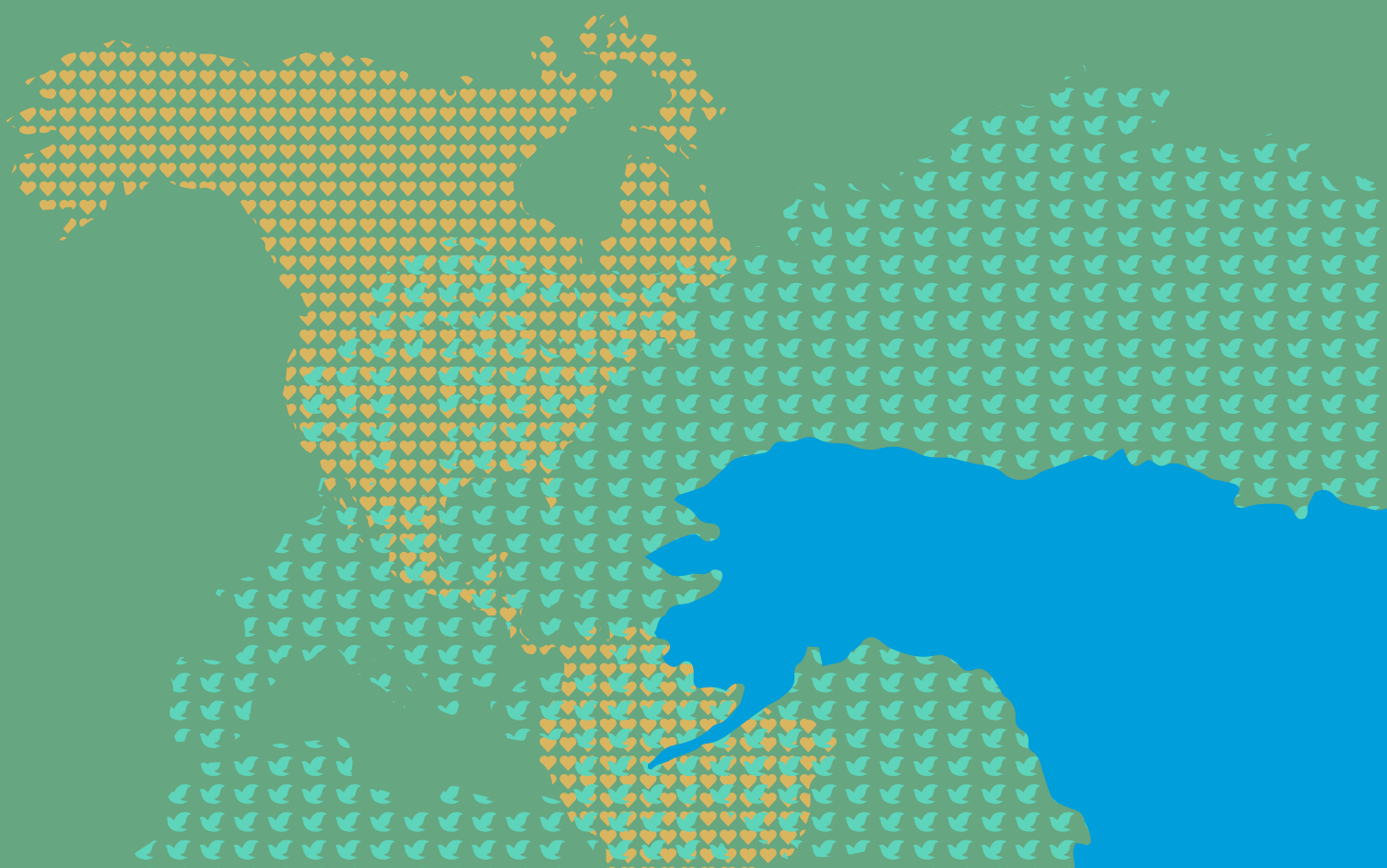




Ja i Ty – Budowanie pokoju poprzez komunikację





Świadomy relaks

Położ się na macie lub twardej powierzchni z rękami i nogami rozluźnionymi i rozstawionymi. Zamknij oczy. Poświęć chwilę, aby upewnić się, że jest ci wygodnie. Potrzebujesz koca lub poduszki? Zadbaj o to, by było Ci teraz jak najwygodniej.

Niech ciężar ciała spoczywa na powierzchni.

Wyobraź sobie, że leżysz na miękkim piasku. Wyobraź sobie, że profil Twojego ciała delikatnie naciska na piasek. Za każdym razem, gdy wydychasz powietrze, pozwól, aby ciężar twojego ciała jeszcze bardziej rozluźnił się na piasku. Każdy wydech pozwoli twojemu ciału pozostawić nieco szerszy i głębszy ślad na piasku. Teraz możesz odpocząć i odpuścić.

Możesz zauważyć, że pojawiają się pewne myśli lub emocje – pozwól im przyjść, nie przywiązując się do nich zbyt mocno. Nie musisz teraz niczego rozwiązywać. Po prostu to zauważ. Po zauważeniu, po prostu puść je i delikatnie skieruj swoją uwagę z powrotem na profil swojego ciała na piasku i na to, jak profil twojego ciała rozszerza się z każdym wydechem.

Pozwól swojemu ciału odpocząć tutaj tak długo, jak tego potrzebujesz.