

## - GDY SIĘ ZDENERWUJESZ –

### Ćwiczenia na skupienie

Głównym celem ćwiczeń jest skoncentrowanie się na ciele, na uczuciach, a nie przeżycie złości pozwoli ci podjąć decyzję, czy i w jaki sposób chcesz rozładować tę negatywną emocję.

1. **Ile razy poczujesz złość, NIE KONCENTRUJ SIĘ NA TYM, co ją wywołało, ale na swoim ciele.** Jakie doznania fizyczne zaobserwowałaś: ciepło, zimno, mrowienie, drętwienie, ból? W której części ciała najsilniej? Spróbuj zwiększyć to doznanie. Obserwuj uczucia i myśli, jakie się pojawiają. To pomoże Ci poradzić sobie z nimi.
2. **Jeśli coś lub ktoś wprowadzi cię z równowagi, nie szukaj winnego.** Przeanalizuj sytuację, która tak cię zdenerwowała (np. krytyczna uwaga szefa) Nie oceniaj jej, nie zastanawiaj się, kto ma rację. Oceń FAKTY. Sprawdź, na co masz wpływ, co możesz zrobić w tej konkretnej sytuacji. Tym, na co nie masz wpływ, co możesz zrobić w tej konkretnej sytuacji. Tym, na co nie masz wpływu, nie zajmuj się wcale.
3. **Ile razy ogarnia cię gniew, pomyśl, jakie twoje potrzeby zostały niezaspokojone.** Poczulaś się zlekceważona/y, niewysłana/y, skrytykowana/y? Czy często się tak czujesz? Kto w przeszłości traktował Cię w ten sposób? Jeśli to odkryjesz, odnajdziesz pierwotnego adresata swojej frustracji. To na niego jesteś zła/y. Co możesz dziś z tym zrobić?
4. **Sprawdź, w której części ciała najsilniej odczuwasz złość.** Jeśli np. W BRZUCHU, skoncentruj się na wrażeniach stamtąd płynących. Czy powietrze wchodzi swobodnie do twojego brzucha, czy z oparami? Gdzie odczuwasz najsilniejszą blokadę. Poodychaj spokojnie, kierując uwagę do tego miejsca, aż do momentu, gdy poczujesz, że opór ustał.
5. **Kiedy czujesz się porytowana/y MÓW DO SIEBIE W MYŚLACH.** Możesz np. wypowiadać słowo „góra”, kiedy twój brzuch unosi się przy oddechu i „w dół”, gdy opada. To pozwoli ci się skoncentrować na oddychaniu.
6. **Licz oddechy, starając się dojść do 100.** Zaczynaj liczyć od nowa za każdym razem, gdy jakaś myśl rozproszy twoją koncentrację na oddechu. To ćwiczenie przypomina grę w piłkę – podrzucanie i łapanie w taki sposób, by piłka jak najrzadziej lądowała na ziemi.
7. **Ronisz się podminowana/y? Stań SPOKOJNIE, ZAMKNIJ OCZY I POCZUJ:** kontakt z podłożem, przyciąganie ziemskie, dotyk powietrza na twarzy, dłoniach i innych odkrytych częściach ciała. Słuchaj dochodzących do ciebie dźwięków. Obserwuj swój oddech. Poczuj, jak gniew mija i ogarnia cię spokój.

Powyższe ćwiczenia pomogą w „ZŁAPANIU RÓWNOWAGI WEWNĘTRZNEJ”, pozwolą odnaleźć wewnętrzny spokój również wtedy, gdy jesteśmy smutni, odczuwamy lęk lub coś nas niepokoi.

Miłego dnia ☺