

## ĆWICZENIA ZA POMOCĄ MYŚLI

### 1. WODOSPAD SPOKOJU

SĄ TAKIE CHWILE, W KTÓRYCH RÓŻNE TRUDNE UCZUCIA MOCNO SIĘ NAS TRZYMAJĄ. CHCIELIBYŚMY BYĆ SPOKOJNI, ALE NIE POTRAFIMY.

CZY TY TEŻ CZASAMI TAK SIĘ CZUJESZ? CZY KIEDY DOPADNIE CIĘ ZŁOŚĆ, NIE UMIESZ SIĘ JEJ POZBYĆ? A MOŻE SMUTEK TAK BARDZO SIĘ CIEBIE TRZYMA, ŻE TRUDNO CI SIĘ UCZYĆ, BAWIĆ ALBO ROZMAWIAĆ Z RODZINĄ LUB Z KOLEŻANKAMI/KOLEGAMI?

PRZYGOTOWALIŚMY DLA CIEBIE ĆWICZENIE.

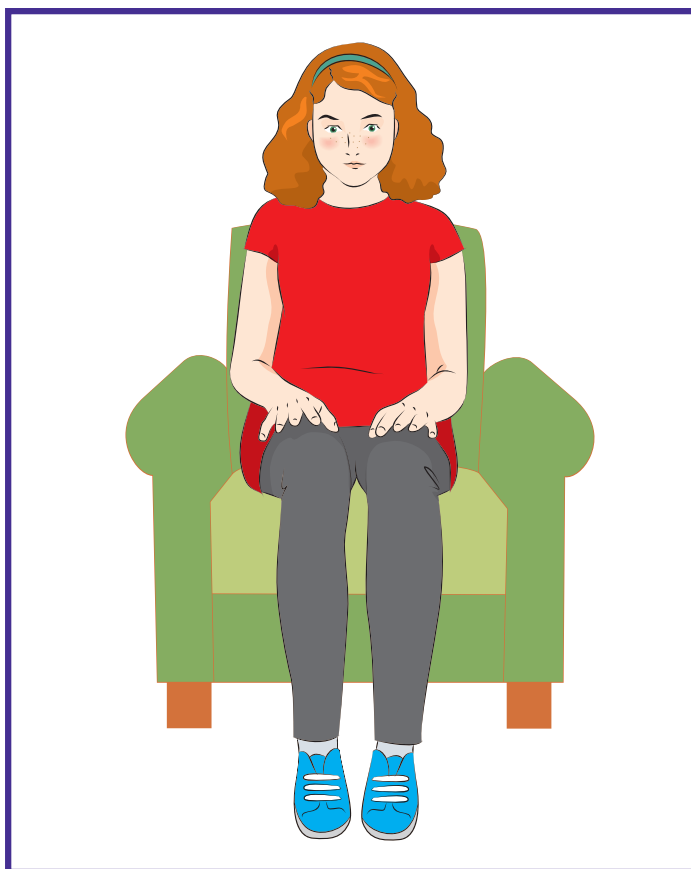
SPRÓBUJ! MOŻE POMOŻE CI ZMYĆ Z SIEBIE ZŁE MYŚLI I TRUDNE UCZUCIA?

ĆWICZENIE MOŻESZ ROBIĆ W SZKOLE, W DOMU LUB WSZĘDZIE TAM, GDZIE POTRZEBUJESZ WYCISZENIA.

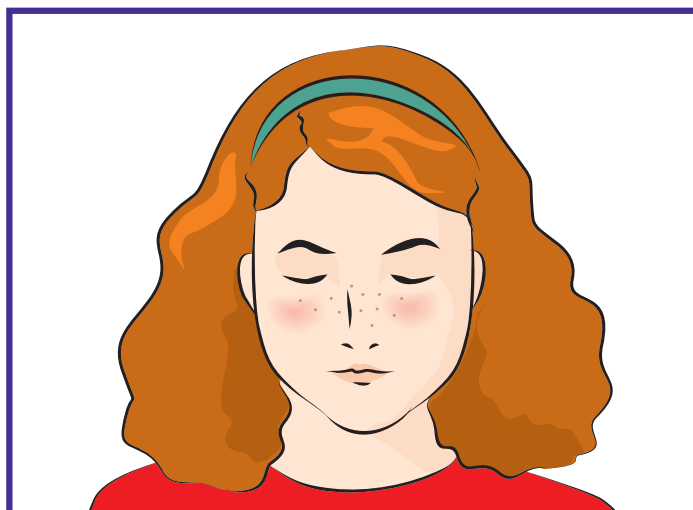
MOŻESZ JE ROBIĆ NA SIEDZĄCO, ALE JEŚLI WOLISZ LEŻEĆ, UŁÓŻ STOPY SWOBODNIE.

MOŻESZ POPROSIĆ KOGOŚ, ŻEBY CZYTAŁ CI INSTRUKCJĘ. A TY RÓB PO KOLEI WSZYSTKO, CO NAPISALIŚMY.

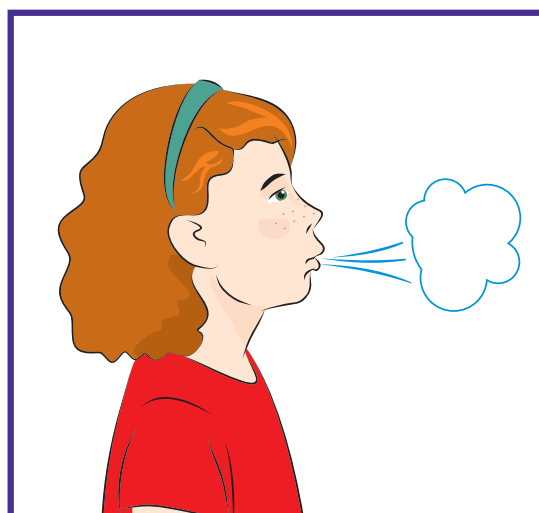
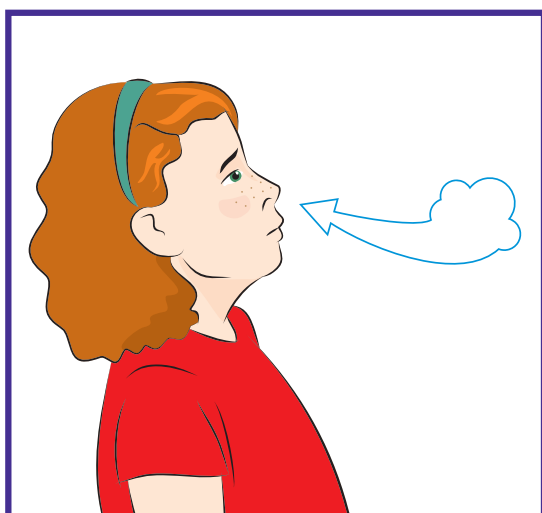
1. USIĄDŹ WYGODNIE NA KRZEŚLE ALBO W FOTELU. POSTAW STOPY NA PODŁODZE.



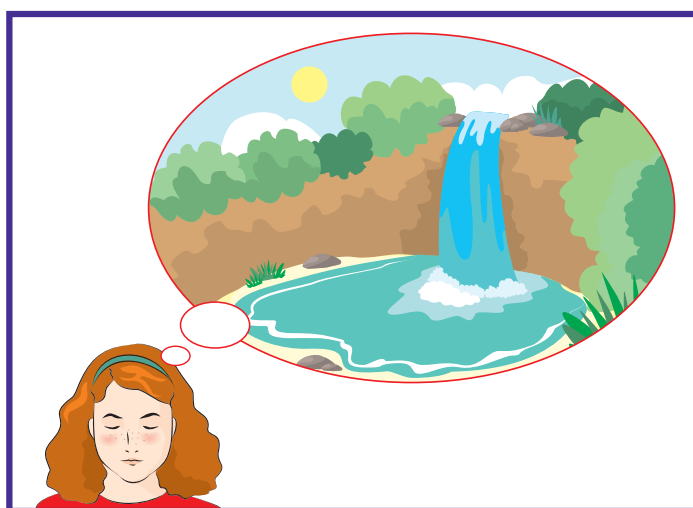
2. ZAMKNIJ OCZY.



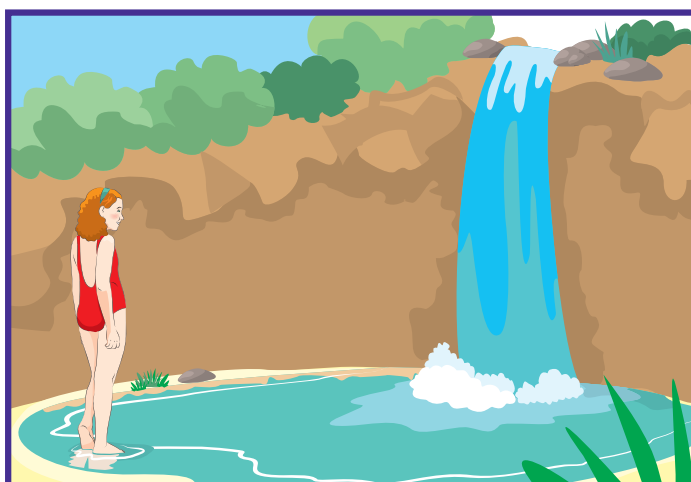
3. ODDYCHAJ PRZEZ CHWILĘ. BIERZ GŁĘBOKI WDECH I WYPUSZCZAJ WOLNO POWIETRZE.



4. WYOBRAŹ SOBIE CIEPŁE JEZIORKO, DO KTÓREGO WPADA BŁĘKITNY WODOSPAD. A NAD NIM ŚWIECI SŁOŃCE.



5. POMYŚL, ŻE WCHODZISZ BOSYMI STOPAMI DO JEZIORKA. CZUJESZ, JAK WODA PRZYJEMNIE OBMYWA TWOJE STOPY. JEST CI MIŁO I SPOKOJNIE.



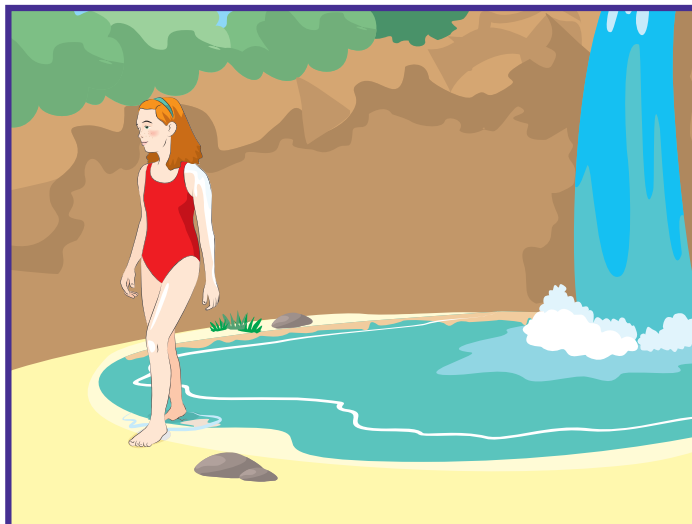
6. A TERAZ WEJDŹ POD WODĘ Z WODOSPADU. WODA JEST PRZYJEMNIE CIEPŁA. TO MIŁE UCZUCIE.



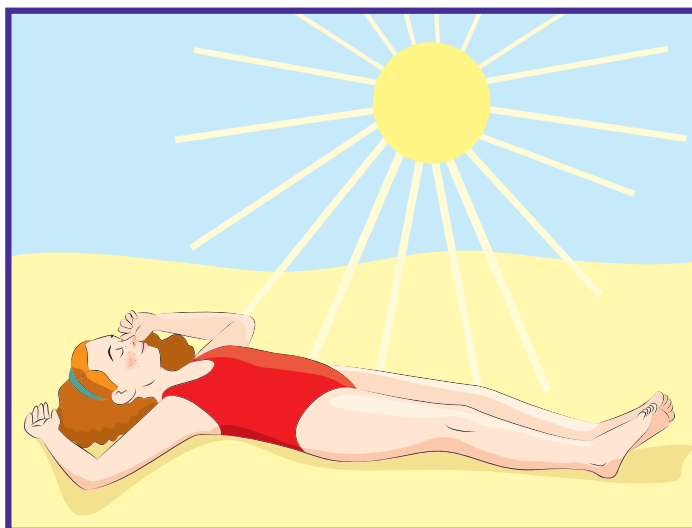
7. STÓJ POD WODĄ Z WODOSPADU. CZUJESZ CIEPŁO NA TWARZY, PLECACH, BRZUCHU, NOGACH. WODA ZMYWA Z CIEBIE ZMĘCZENIE, ZMARTWIENIA, TRUDNE UCZUCIA. A TY JESTEŚ CORAZ BARDZIEJ SPOKOJNA/SPOKOJNY.



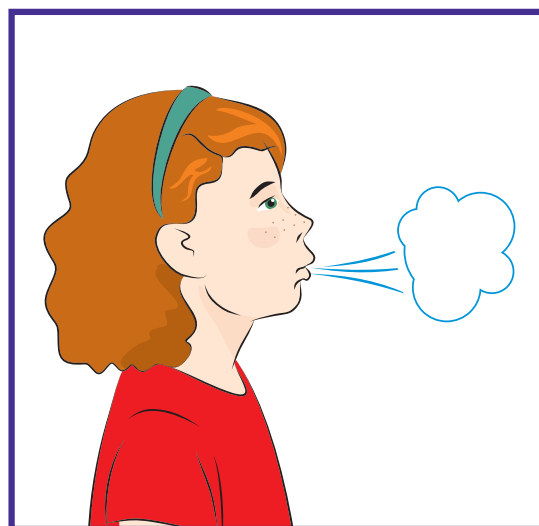
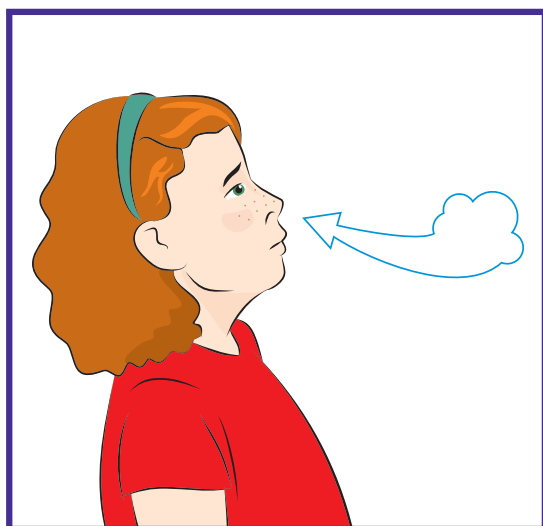
**8. KIEDY POCZUJESZ SIĘ SPOKOJNIEJSZA/SPOKOJNIEJSZY, WYJDŹ Z WODY.**



**9. POŁÓŻ SIĘ NA CIEPŁYM PIASKU. CZUJESZ, JAK SŁOŃCE OSUSZA TWOJE CIAŁO. JEST CI BARDZO MIŁO I SPOKOJNIE.**



**10. A TERAZ WEŹ GŁĘBOKI ODDECH I WYPUŚĆ POWIETRZE.**



**11. OTWÓRZ OCZY. ZNOWU JESTEŚ TUTAJ, ALE CZUJESZ SIĘ SPOKOJNIEJSZA/  
SPOKOJNIEJSZY.**

