fundacja muuve

ćwiczenie na kotwiczenie stanów emocjonalnych

siła

Opisz moment w swoim życiu kiedy byłeś/aś z siebie naprawdę dumny/a, rozpierała Cię energia do działania, czułeś/aś, że możesz "przenosić góry", działałeś/aś z poczuciem pewności siebie, przekonaniem o słuszności swoich działań.

wrażliwość

Opisz moment w swoim życiu, kiedy coś Cię do głębi wzruszyło, sprawiło, że zatrzymałeś/aś się na chwilę zastanawiając nad tym, co naprawdę jest w życiu ważne.

radość

Opisz moment w swoim życiu, kiedy czułeś/aś się naprawdę szczęśliwy/a, kiedy nie mogłeś/aś powstrzymać uśmiechu na swojej twarzy, miałeś/aś ochotę skakać z radości.

Każdą wyżej opisaną sytuację dokładnie zwizualizuj, przypomnij sobie jak najwięcej szczegółów, "doświadcz" ponownie jak się wówczas czułeś/aś. Powtarzaj tę czynność, aż przywołanie pożądanego stanu emocjonalnego zacznie przychodzić Ci z łatwością. :-)

ŚLĄSKIE LOKALNIE
INSTYTUT PRACY I EDUKACJI
FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
Instytut Wyszehradzki Fundacja

Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.