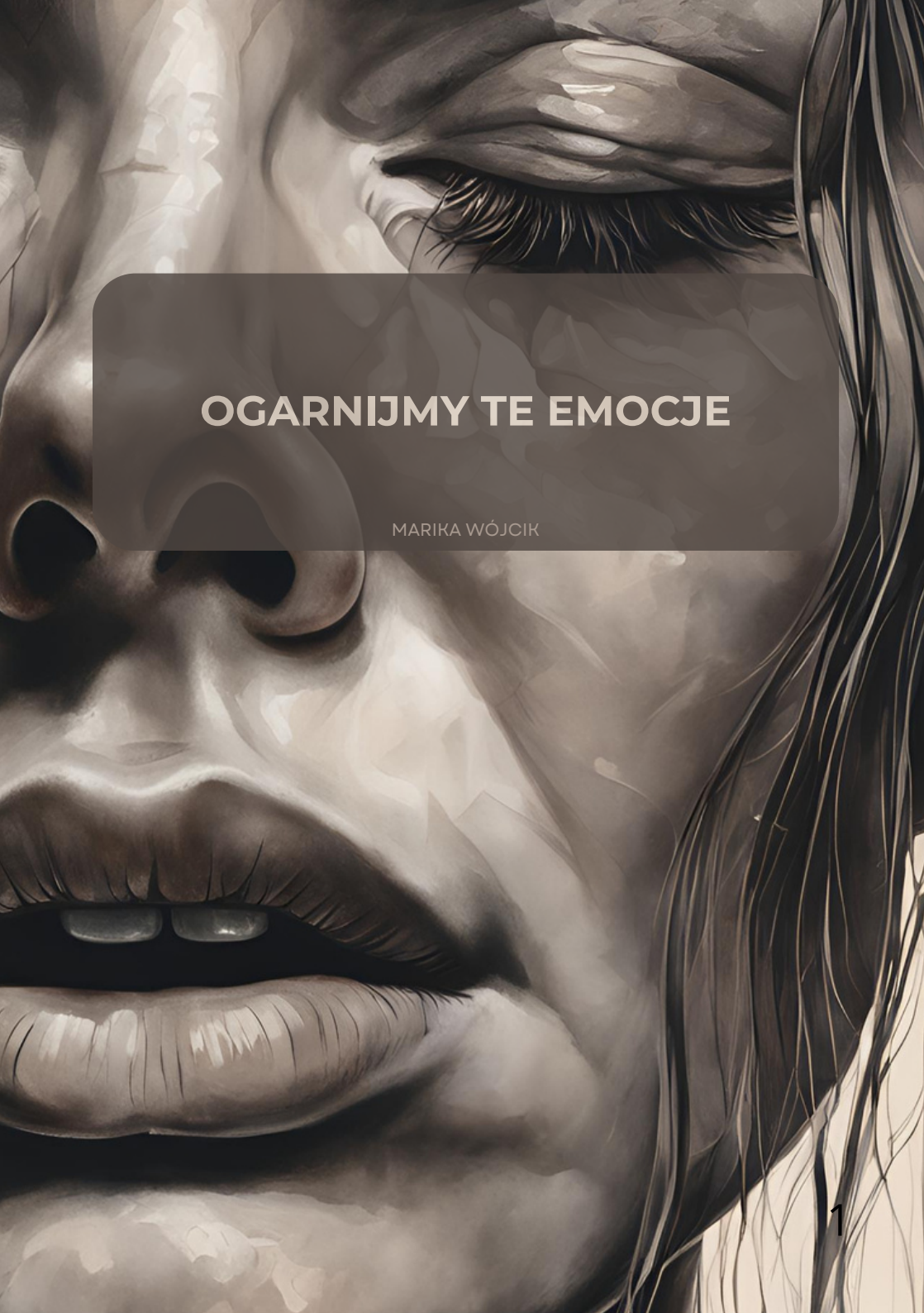
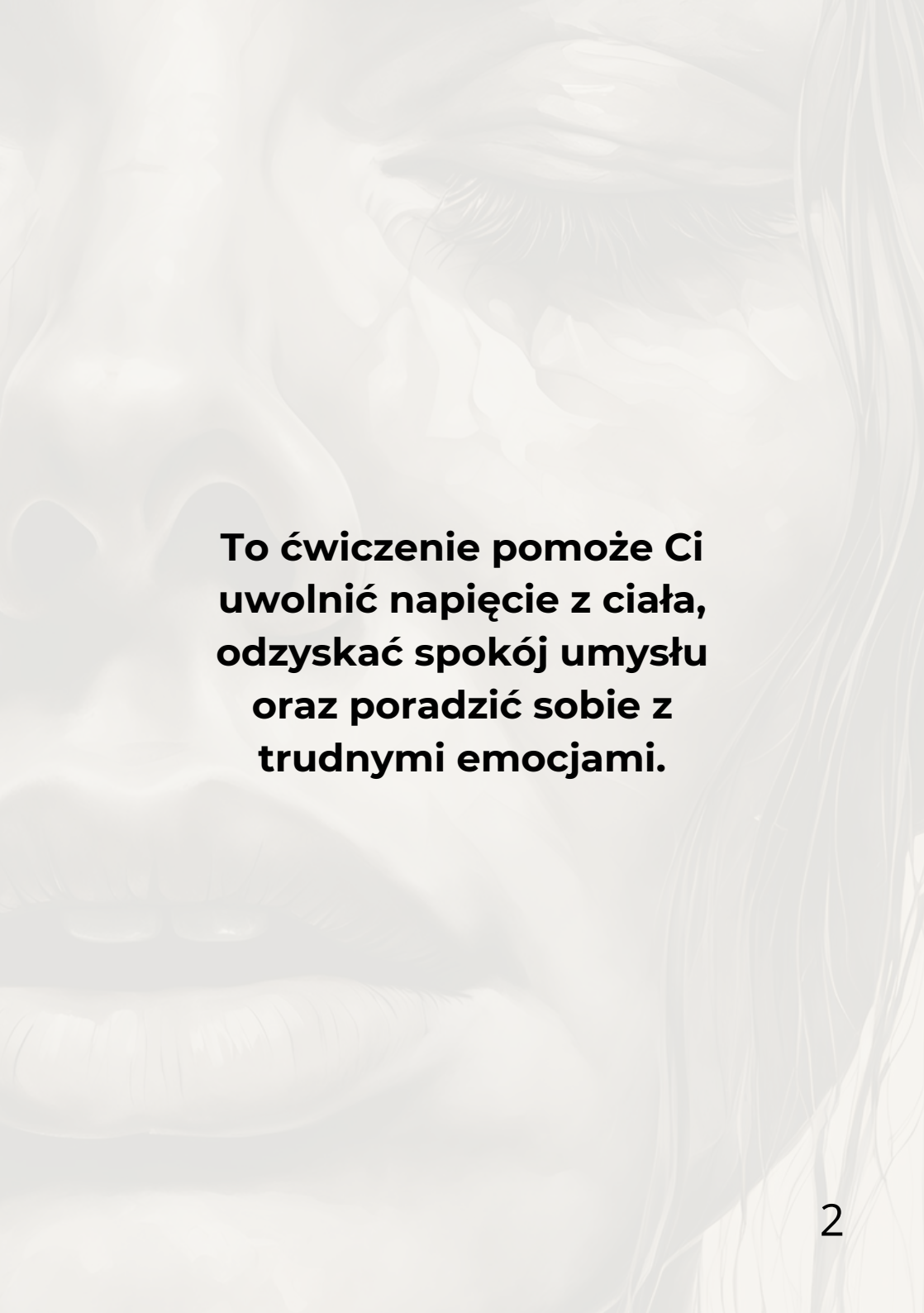




OGARNIJMY TE EMOCJE

MARIKA WÓJCIK



**To ćwiczenie pomoże Ci
uwolnić napięcie z ciała,
odzyskać spokój umysłu
oraz poradzić sobie z
trudnymi emocjami.**

INSTRUKCJA 05**WPROWADZENIE 06**

Ćwiczenie, które pozwoli Ci bez oceniania wyrazić skumulowane emocje, przeżyć je w pełni i odnaleźć spokój.

OMÓWIENIE ĆWICZENIA 08**CZĘŚĆ PIERWSZA 09**

Instrukcja do pierwszej części ćwiczenia:
Wypowiesz na głos wszystko, co tłumisz w sobie, by uwolnić emocje i znaleźć ukojenie.

CZĘŚĆ DRUGA 11

Instrukcja do drugiej części ćwiczenia:
skoncentrujesz się na odczuwaniu napięcia w ciele, pozwalając emocjom na pełne przeżycie i świadome uwolnienie ich przez oddech.

PROCES ĆWICZENIA 13

Ćwiczenie, które pozwoli Ci bez oceniania wyrazić skumulowane emocje, przeżyć je w pełni i odnaleźć spokój.

CZĘŚĆ 1: MÓWIENIE DO SIEBIE NA GŁOS – EKSPRESJA EMOCJI 14

CZĘŚĆ 2: ŚWIADOME ODCZUWANIE CIAŁA – ROZLUŻNIANIE NAPIĘCIA. 19

POWTARZANIE ĆWICZENIA 24

Jak często powtarzać ćwiczenie?

ZAKOŃCZENIE 25

Jak często powtarzać ćwiczenie?

INSTRUKCJA

Przygotowanie:

1. Przeczytaj dokładnie całą treść. Wprowadzenie, omówienie procesu oraz sam proces.

1. Zadbaj o przestrzeń. Wybierz miejsce, w którym poczujesz się komfortowo i bezpiecznie. Może to być pokój, samochód. Chodzi o to, byś miał przestrzeń do pełnej ekspresji, bez obaw, że ktoś Cię usłyszy lub zobaczy.

2. Przygotowanie materiałów:

- Kartka i długopis – aby zapisać ewentualne myśli, które mogą Cię rozpraszać,
- Chusteczki – na wypadek emocjonalnego wzruszenia,
- Woda – aby nawodnić się w trakcie procesu,
- Poduszka – jeśli poczujesz potrzebę uderzenia w nią,
- Zadbaj o wygodny strój – najlepiej taki, który nie będzie Cię ograniczać.

3. Zarezerwuj czas. Znajdź około godziny, by przejść przez całe ćwiczenie. Daj sobie czas na pełne zaangażowanie. Postaraj się nie przerywać w trakcie.

Wprowadzenie

Masz czasem wrażenie, że w środku Ciebie dzieje się prawdziwy huragan? Emocje kłębią się jak chmury burzowe, a Ty czujesz, że zaraz nastąpi jedna z dwóch opcji: albo zaraz wybuchniesz i rozniesiesz wszystko dookoła, albo po prostu zwiniesz się w kłębek i przestaniesz funkcjonować. Jeśli tak – to ćwiczenie jest dokładnie tym, czego potrzebujesz.

To chwila tylko dla Ciebie. Taka, w której możesz wykrzyczeć wszystko, co Cię dusi, płakać bez tłumienia i pozwolić sobie na pełne przeżycie emocji, których być może dotąd nie miałeś odwagi wypuścić na światło dzienne.

Bez filtra, bez oceniania, bez tłumaczenia się.

To ćwiczenie nie jest tylko po to, by pozbyć się napięcia. Ono daje Ci przestrzeń na odnalezienie siebie w tym chaosie, na wypowiedzenie wszystkiego, czego być może nigdy nie miałeś odwagi wypowiedzieć. Nie musisz być "w porządku". Nie musisz brzmieć składnie. Masz być prawdziwy.

Wprowadzenie

Pamiętaj: emocje to coś, co trzeba przeżyć, a nie tylko przeczekać. Podczas tego ćwiczenia możesz na chwilę być wszystkim – ofiarą, wojownikiem, zagubionym dzieckiem czy troskliwym opiekunem dla siebie samego. Każda z tych ról jest w porządku.

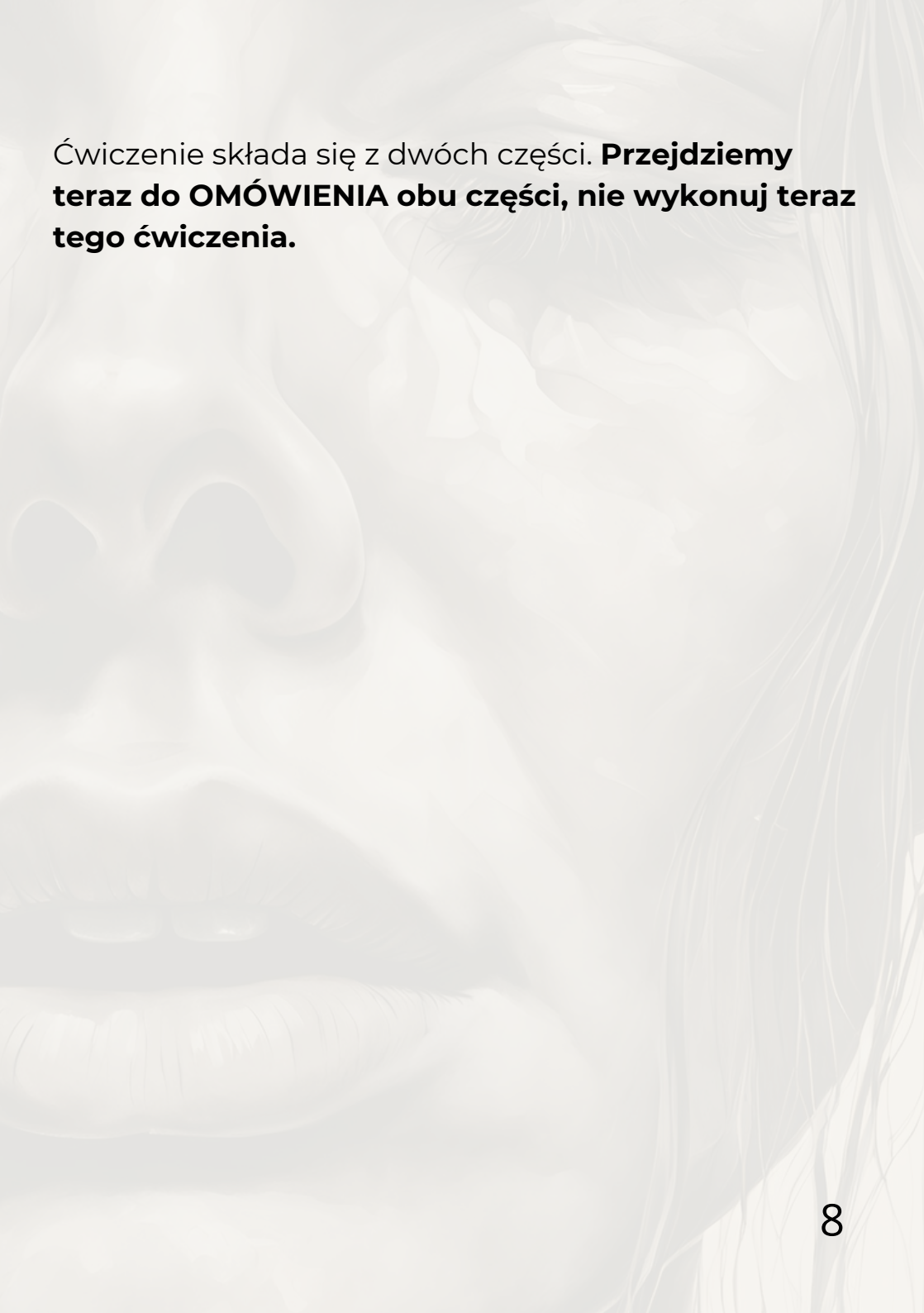
A więc – przygotuj spokojne miejsce, zarezerwuj czas, weź kilka głębokich oddechów i pozwól sobie poczuć.

To będzie intensywne, ale warto.

Na końcu tej drogi czeka Cię spokój, o jakim nawet nie myślałeś, że jest możliwy.

Na początku omówimy cały proces, przedstawię Ci instrukcję, a później krok po kroku, kartka po kartce przeprowadzę Cię przez cały proces. Jesteś bezpieczny.

Możesz wykonać ćwiczenie na raty: jednego dnia pierwszą część, następnego dnia drugą część.



Ćwiczenie składa się z dwóch części. **Przejdziemy teraz do OMÓWIENIA obu części, nie wykonuj teraz tego ćwiczenia.**

Część Pierwsza

W części pierwszej zaczniesz mówić do siebie na głos wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Zdania nie muszą być składne i ładne. Mów wszystko nawet, jeśli treści te się wymijają, a Ty poruszasz wiele wątków.

Nawet jeśli w międzyczasie przyjdzie Ci do głowy co zrobić na obiad albo w co ubrać się na urodziny kolegi – mów to. Mów wszystko, aż w głowie zapanuje kompletna pustka i już nie będziesz wiedzieć co masz powiedzieć.

Koncentruj głównie uwagę na tym co czujesz, co sprawia Ci trudność, co Cię złości, martwi, smuci, przeciąża.

Jeśli poczujesz, że masz ochotę wejść w rolę ofiary – płacz i użalaj się nad sobą. Jeśli potrzebujesz kogoś obwinić za wszystkie krzywdy – obwiniaj i mów wszystko co czujesz. Jeśli potrzebujesz zaopiekować się sobą i mówić do siebie dobrze – rób to. Jeśli czegoś się boisz - mów o tym. Tu nie ma błędnych zdań ani błędnego rozwiązania.

Celem tej części ćwiczenia jest uwolnienie, wypowiedzenie tego, czego nie pozwalałeś sobie wypowiedzieć przez długi czas lub nie wypowiedziałeś tego wystarczająco dosadnie.

Część Pierwsza

NIE OCENIAJ swoich wypowiedzi. Nie przejmuj się tym co mówisz. To zostanie tylko z Tobą, dlatego pozwól sobie na szczerość. Mów czego się boisz, na co się złościś. Niech wybrzmi wszystko, być może pierwszy raz w życiu.

Jeśli nie wiesz co mówić, zacznij opowiadać sam sobie ostatnie sytuacje, które wywołały w Tobie te emocje i mów o tym co czujesz i gdzie to czujesz.

Daj sobie przynajmniej 15 minut.

Część druga

W drugiej części ćwiczenia zamkniesz oczy i będziesz koncentrować się na swoim ciele. Będziesz szukać miejsc w ciele, które uwierają, bolą, czujesz w nich napięcie.

Poczujesz, gdzie teraz najwięcej w Twoim ciele się dzieje. W brzuchu? Gardle? Okolicy serca? Znajdziesz to miejsce i zaczniesz świadomie do niego oddychać. Poczujesz to napięcie i pozwolisz sobie je odczuwać. Odczuj każdą emocję, nawet jeśli nie jesteś w stanie jej nazwać, czuj ją.

Jesteś w tym bezpieczny. Emocje miną, więc możesz pozwolić sobie na ich całkowite odczucie. Siedź w tym tak długo, ile potrzebujesz. Staraj się odganiać myśli związane z tymi emocjami.

Tutaj już nie ma miejsca na myślenie, tylko na odczuwanie. Myśleliśmy w pierwszej części ćwiczenia.

Jeśli dalej jakieś myśli będą przychodzić Ci do głowy, proponuję krótkie ćwiczenie w międzyczasie: wyobraź sobie w swoim umyśle stół. Odkładaj na ten stół wszystkie myśli, które przychodzą Ci do głowy oraz powiedz do siebie, że za chwilę wrócisz po te myśli, więc na pewno Ci nie uciekną.

Część druga

Kontynuuj odczuwanie emocji. Kiedy poczujesz, że napięcie odpuszcza wyobraź sobie jak razem z oddechem opuszcza ono Twoje ciało i świadomie przywołuj do swojego ciała spokój.

Na zakończenie ćwiczenia pogratulujesz sobie w duchu, bo właśnie wykonałeś świetną pracę, na którą nie każdy się zdobędzie.

Proces ćwiczenia:

Gotowy na ćwiczenie?

Przejrzyj najpierw każdy krok, przez który będziesz przechodził, a następnie wróć do pierwszej strony procesu, który rozpoczniesz na kolejnej stronie i nie przekręcaj kartki na następną, póki nie zakończysz procesu z danej strony. Daj sobie czas.

Proces ćwiczenia:

Część 1: Mówienie do siebie na głos – Ekspresja emocji

1. Zaczynij mówić do siebie na głos: Mów wszystko co aktualnie pojawia się w Twojej głowie. Mów na głos każdą myśl.

Na co jesteś zły?
Czemu jesteś smutny?
Co Cię boli?
Kto Cię zranił?
O co się boisz?
Czym się martwisz?
Co Ci nie wyszło?
Kto Cię denerwuje?

MÓW WSZYSTKO.

Co zrobiłeś źle?
Co oni zrobili źle?
Gdzie Cię boli?

Proces ćwiczenia:

Część 1: Mówienie do siebie na głos – Ekspresja emocji

2. Pozwól sobie na absolutną szczerość:

Mów wszystko, co Ci leży na sercu – nie próbuj być grzeczny ani nie twórz ładnych, uporządkowanych zdań.

W tej chwili najważniejsze jest, by mówić o tym, co czujesz, nawet jeśli są to najtrudniejsze emocje.

Nie oceniaj siebie za to, co mówisz, nie tłumacz się, nie filtruj swoich myśli. Nie zastanawiaj się co wypada, a co nie wypada.

Krzycz, płacz, złość się, bądź wszystkimi emocjami, które do Ciebie teraz przychodzą.

Proces ćwiczenia:

Część 1: Mówienie do siebie na głos – Ekspresja emocji

3. Mów bez przerwy przez 15 minut: Pozwól sobie na ciągłą wypowiedź.

Jeśli pojawią się myśli, które Cię rozpraszają, a nie są związane z ćwiczeniem: co zrobić na obiad, obowiązki z pracy i podobne - zapisz je na kartce i wróć do mówienia.

Jeśli pojawia się pustka w głowie, zadaj sobie pytania:

Co w tej sytuacji jest najtrudniejsze?

O co boję się najbardziej?

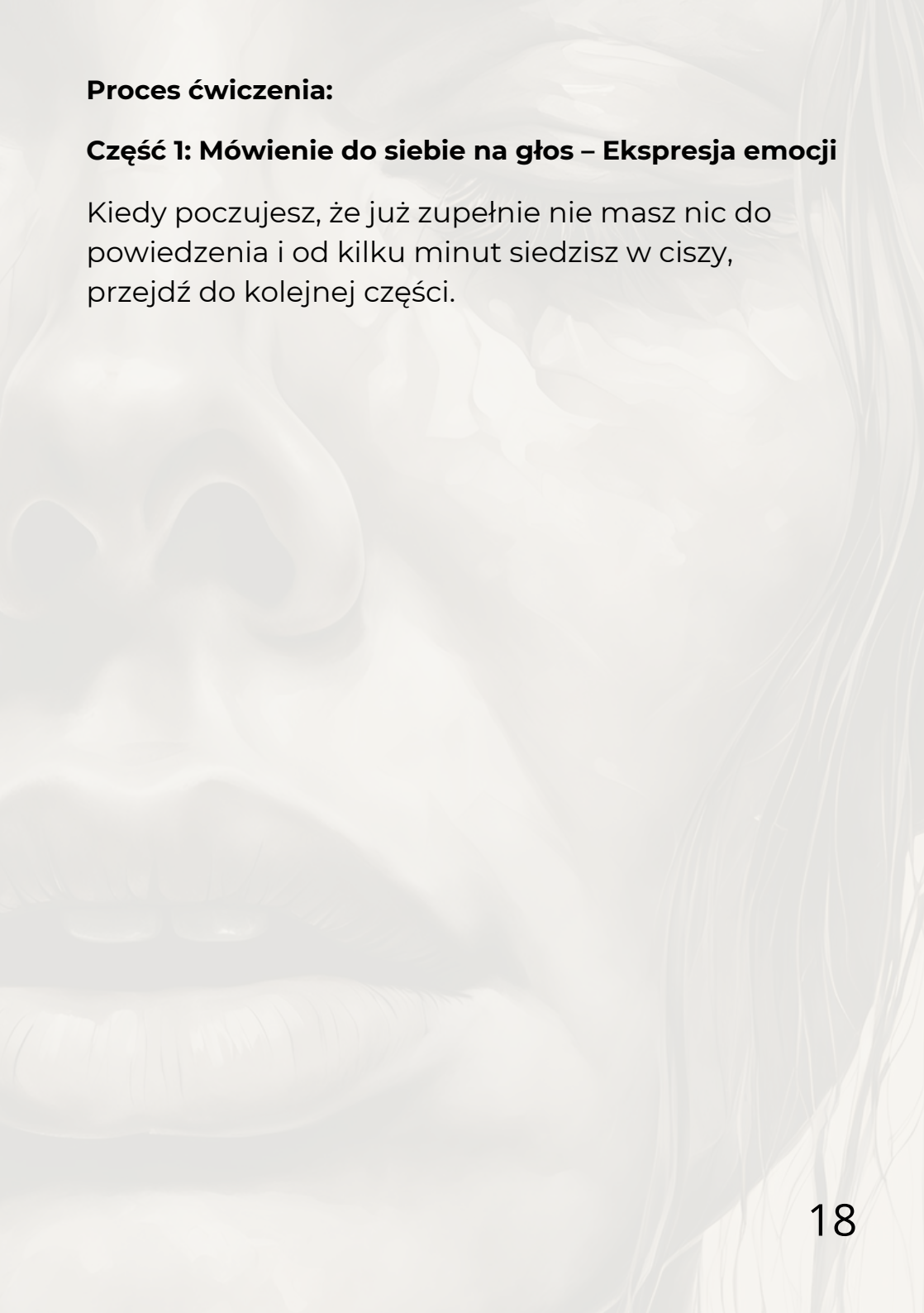
Co może mi się stać?

Proces ćwiczenia:

Część 1: Mówienie do siebie na głos – Ekspresja emocji

4. Pozwól sobie czuć emocje: Jeżeli w trakcie mówienia poczujesz złość, smutek, lęk – nie uciekaj przed tym.

Pozwól tym emocjom całkowicie przejąć kontrolę i wyrazić się na głos. Pamiętaj, że nie musisz być w tym doskonały – to moment dla Ciebie, nie dla innych.



Proces ćwiczenia:

Część 1: Mówienie do siebie na głos – Ekspresja emocji

Kiedy poczujesz, że już zupełnie nie masz nic do powiedzenia i od kilku minut siedzisz w ciszy, przejdź do kolejnej części.

Proces ćwiczenia:

Część 2: Świadome odczuwanie ciała – Rozluźnianie napięcia.

1. Zamknij oczy i poczuj swoje ciało.

Po tym, jak już wyraziłeś emocje słowami, weź kilka głębokich oddechów i zamknij oczy.

Zauważ, w którym miejscu swojego ciała czujesz największe napięcie.

Może to być w klatce piersiowej, brzuchu, gardle lub innych częściach ciała.

Skanuj swoje ciało.

Emocje, które nie zostały wyrażone wcześniej, stłumiłeś je, nadal w Tobie są. One nie wyparowują.

Szukaj ich.

Przejdź na kolejną stronę, kiedy emocje w ciele zaczną być intensywne.

Proces ćwiczenia:

Część 2: Świadome odczuwanie ciała – Rozluźnianie napięcia.

2. Oddychaj głęboko.

Kiedy poczujesz napięcie, nie próbuj go usuwać. Zamiast tego skoncentruj się na nim i oddychaj w jego kierunku.

Nie uciekaj przed tym bólem. Jesteś bezpieczny. Poczuj wszystko najmocniej jak potrafisz. To może być bardzo niewygodne. Pozwól sobie na pełne odczucie.

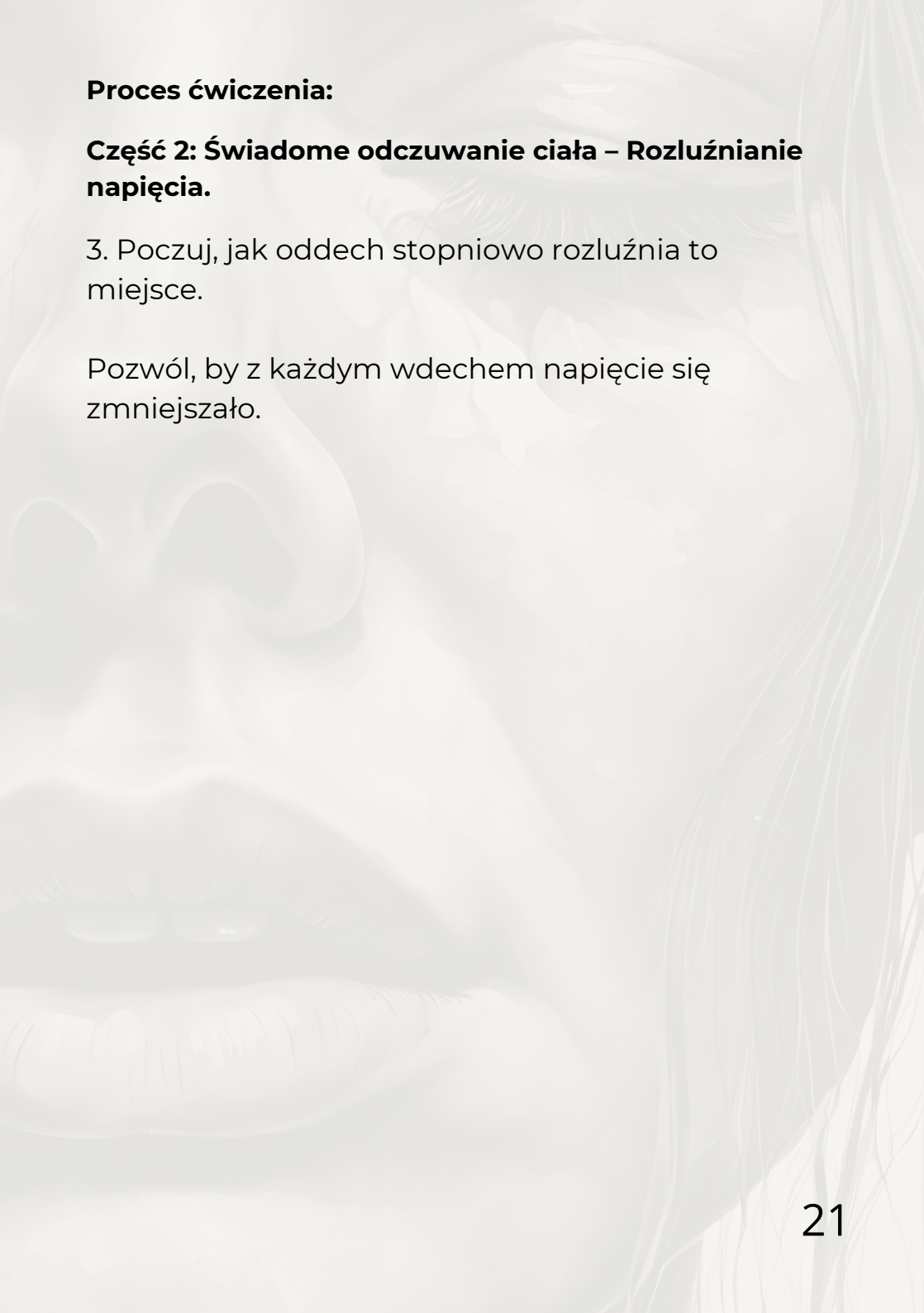
Nie tłum, nie staraj się walczyć z tymi emocjami.

Jeśli czujesz smutek, gniew, rozczarowanie – poczuj to całkowicie. Twoje ciało wie, co robi, wystarczy, że mu pozwolisz.

Robisz wszystko dobrze. Patrz w to miejsce w ciele oczami wyobraźni i skupiaj się na czuciu. Przejdź na kolejną stronę dopiero w momencie, kiedy napięcie zacznie puszczać, serce zacznie się uspokajać, a oddech wróci do normy.

Może to zająć kilka do kilkunastu minut.

Daj sobie czas.



Proces ćwiczenia:

Część 2: Świadome odczuwanie ciała – Rozluźnianie napięcia.

3. Poczuj, jak oddech stopniowo rozluźnia to miejsce.

Pozwól, by z każdym wdechem napięcie się zmniejszało.

Proces ćwiczenia:

Część 2: Świadome odczuwanie ciała – Rozluźnianie napięcia.

4. Przywrócenie spokoju.

Kiedy poczujesz, że napięcie zaczyna opadać, wyobraź sobie, że wypełnia Cię spokój.

Oddychaj powoli, pozwalając sobie poczuć ulgę w ciele. Skup się na tym uczuciu.

Poczuj, jak Twoje ciało odzyskuje równowagę.

Przejdź do zakończenia ćwiczenia na następnej stronie, kiedy emocje opadną.

Proces ćwiczenia:

Zakończenie ćwiczenia:

1. Pogratuluj sobie.

Po zakończeniu ćwiczenia daj sobie czas na refleksję.

Poczujesz, jak ważne jest wyrażenie siebie i uwolnienie emocji.

To moment, w którym możesz poczuć ulgę, że zrobiłeś coś dla siebie.

2. Zakończenie.

Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy, rozejrzyj się dookoła i powrót do rzeczywistości.

Jeśli potrzebujesz, ochłoń chwilę i nie ruszaj się z miejsca, w którym jesteś.

Jeśli pojechałeś gdzieś samochodem, odczekaj chwilę zanim ruszysz.

Możesz kontynuować swój dzień.

Powtarzanie ćwiczenia

Wykonuj to ćwiczenie regularnie, gdy poczujesz, że coś w Tobie narasta – gniew, smutek, stres.

To doskonały sposób na codzienne oczyszczanie się z emocji i odzyskiwanie równowagi.

Zakończenie

Wiesz już, że emocje są energią, na pewno to poczułeś – nie znikają, dopóki nie znajdą ujścia. Właśnie to zrobiłeś. Dałeś sobie czas, przestrzeń i uwagę, by wreszcie wyrazić to, co do tej pory było tłumione, ignorowane lub po prostu zbyt trudne do wypowiedzenia.

Być może poczułeś ulgę, może wciąż jest w Tobie lekki chaos, a może masz wrażenie, że dotknąłeś czegoś, czego nie spodziewałeś się znaleźć. To wszystko jest w porządku – każdy z nas przechodzi przez ten proces na swój sposób. Pozwól sobie wychodzić z tego powoli, tyle ile potrzebujesz.

Zauważ, że zrobiłeś coś wyjątkowego – nie tylko pozwoliłeś sobie poczuć, ale też zaufałeś sobie na tyle, by te emocje przeżyć. Nie jest to łatwe zadanie, a mimo to podjąłeś wyzwanie. To wymaga odwagi, bo konfrontacja z własnymi uczuciami bywa najtrudniejszym krokiem w drodze do wewnętrznego spokoju.

Zakończenie

Co teraz?

Zatrzymaj się na chwilę. Zamknij oczy i weź głęboki oddech. Poczuj swoje ciało. Może czujesz w nim jeszcze jakieś napięcie – to zupełnie naturalne. Wiedz, że z każdym oddechem dajesz sobie więcej przestrzeni na spokój i równowagę.

Gratulacje – właśnie zrobiłeś coś ważnego dla siebie.

Nie zapominaj, że to ćwiczenie możesz powtarzać, kiedy tylko poczujesz, że znów coś się w Tobie zbiera, nawet codziennie. Nie musisz czekać, aż emocje eksplodują – daj sobie czas i przestrzeń, zanim zrobi się naprawdę ciężko. To tak, jakbyś otwierał okno, by przewietrzyć pomieszczenie, zanim zrobi się w nim duszno.

Pamiętaj, że ta chwila jest Twoja. Za każdym razem, gdy pozwalasz sobie ją przeżyć, robisz krok w stronę większego spokoju, samoświadomości i wewnętrznej siły.

Zasługujesz na to, by czuć się dobrze – nie tylko na chwilę, ale na dłużej.



Niech służy,
Marika Wójcik.