

FONTOS: Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat_kreativstresszoldas.pdf
Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

ELENGEDÉS EGYSZERŰEN – vizualizációs gyakorlat

KOTSY KRISZTINA

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:
2-5 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Amikor azt érzed, hogy van egy érzés, gondolat, amit szeretnél elengedni. Kipróbálhatod olyan esetekben is, amikor egy dalt nem tudsz kiverni a fejedből és már kezd zavarni. 😊

A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

A gyakorlatot olvasás közben el is végezheted, csak kövesd az alábbi pontokat!

Megjegyzés: a 4. pontban egy egyszerű képzeletbeli képet javaslok, amit tetszőlegesen változtathatsz, amennyiben a leírtak valamiért nem felelnek meg számodra.

1. Gondolj valamire, ami a napokban történt veled és ebben a pillanatban zavar, nem hagy nyugodni. Szóba jöhet egy visszatérő érzés, gondolat, esetleg testérzet. Csak gondolj rá, de ne éld bele magad!

FONTOS: egy 0-tól 10-ig terjedő skálán max. 5-ös erősségűre essen a választásod!

(0 = semleges, nem érzek semmit, 10 = ennél rosszabb már nem lehetne)

Ezzel a választással a saját dolgodat könnyíted meg addig, amíg a gyakorlattal megismerkedsz és egy kis rutinra szert teszel! Amikor már jól megy ez a játékos elengedés, választhatsz nagyobb kihívásokat is.

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Elengedés egyszerűen - vizualizáció | Írta: Kotsy Krisztina

2. Pár másodpercre hunyd be a szemed, figyelj befelé, lélegezz lassan, mélyen.
3. **Kérdezd meg magadtól: ha fizikailag meghatározható lenne, hogy hol van ez a bizonyos dolog a testedben (gondolat, érzés, stb.), mit mondanál?** Ezt a helyet meg is tippelheted, ha nem vagy benne biztos!
Ha nem testi érzetet választottál, akkor is várható, hogy visszajelez egy testrész, hogy ott van pl. egy gondolat. Ez érdekes élmény lesz, meglátod. :)
4. **Vizualizáció:** Ha beazonosítottad a helyet (a testrészt, ahol az érzés jelzett) kérdezd meg magadtól: **ha ez a testrész valahol a térben és időben egy park/erdő fája lenne, hogy nézne ki?** Hagyd, hogy megjelenjen a lelki szemeid előtt egy kép. Ha spontán elsőre nem látsz semmit, idézz fel egy olyan parkrészletet, amit ismersz.
5. **KÉPZELD EL**, hogy ezen a fán van egy csapat kismadár, mintha ők szimbolizálnák ezt a kényelmetlen érzést/gondolatot/testérzetet, amit választottál. Egyfolytában nyüzsögnek, hangoskodnak, folyamatosan éreztetik, hogy ott vannak. Jó tudni, hogy végülis nekik teljesen mindegy, hol vannak, mindenhol jól érzik magukat. :)

Ha bajod van a madarakkal, ezt a részt alakítsd át úgy, ahogy neked is kényelmes és biztonságos!
6. Csettints egyet az ujjaiddal és lásd a lelki szemeid előtt, ahogy ezek a kismadarak szétrepbennek a csettintés hangjára! Tapsolhatsz is, csak valahogy zavard meg őket, hogy elrepüljenek. Nézz utánuk, amíg eltűnnek és nyugtázd magadban, hogy úgy elijesztetted őket, hogy a környékre se fognak soha többé visszajönni.

Biztos láttál már olyan fákat vagy bokrokat, amik tele vannak kismadarakkal, akik vidáman csivitelnek, és amikor arra mész, hirtelen elrepülnek – ezt a képet használhatod most is!
7. Milyennek látod a fát most? Szüksége van-e gondoskodásra, ölelésre, egy kis öntözésre? Add meg ezeket a képzeletbeli fának!
8. Nyisd ki a szemed és gondolj vissza az eredeti témára, amit választottál. Mi változott? Milyen erős most az érzés a 0-10-ig skálán? Ha nem érzel változást, végezd el a gyakorlatot még néhányszor!

Akár egy alkalom is hatásos lehet, de ezt a gyakorlatot napjában többször is elvégezheted, ahányszor csak eszedbe jut (akár napi 15-20x is). Nem tudod túladagolni. :)

KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Elengedés egyszerűen - vizualizáció | Írta: Kotsy Krisztina

Vannak makacs érzések és gondolatok, amikhez több idő kell, ezért akár néhány napon keresztül is ismételd a fentieket, valamint teljesebbé teheted a gyakorlásodat, ha a Kreatív Stresszoldás portálról pdf formátumban letölthető gyakorlatokat is kipróbálsz.

Az elképzelt képpel az elengedés szándékát erősíted magadban és általa az elengedés is megtörténhet. Azt üzened a tudatalattidnak, hogy készen állsz rá, hogy az a bizonyos dolog enyhüljön és ehhez hajlandó vagy tenni is magadért.

Az elengedés gyakorlatoknak nem kell bonyolultnak lenniük, igazítsd a saját igényeidhez!

Sok sikert!

Mit tapasztaltál? Neked mi a módszered az elengedésre? Előre is köszönjük, ha megosztod személyes élményedet, ötletedet velünk is!

Szeretettel,
Kotsy Krisztina