



Pot do notranje preobrazbe - darilo

VAJE

Po preobrazbe
www.potpobrazbe.si
Vse pravice pridržane.
Mojca Rakovič, mag.

- VAJA 1:

Vdih. Izdih. Ponovi trikrat. Počasi.

Imam možnost izbire.

Oglej si prostor okrog sebe. Poslušaj telo. Opiši svoje misli v tem trenutku.

Začni z: *Prijetno se počutim, kjer sem ...*

Nadaljuj, kaj vse te osrečuje, katere malenkosti točno tukaj, kjer si zdaj ...

Primer: Sobo napolnjuje vonj po sveže opranem perilu in dišavnem olju sivke, kar me spominja na morje. Pri rahlo odprtem oknu se slišijo črički in ostali poletni naravni vrvež... Imam samo ta trenutek. Vse ostalo ni pomembno. Zaprem oči in globoko vdihnem, izdihnem pa vse slabo: slabe misli, občutek... in to nekajkrat ponovim. Skušam se zavedati tega trenutka. Samo to. V prste mi je prijetno toplo, ko tipkam po računalniku, lase imam nekoliko razmršene kot da bi se počasi že veselili morja... Pogled na otroško sobo me pomirja in mi daje polno upanja in radost.

- VAJA 2:

Udobno se namesti. Predstavljalj si, da si na dopustu (s partnerjem ali sama) na eksotičnem otoku kjer si si vedno želela živeti, pa se odločiš, da dopust še podaljšaš, SAMA, partner gre nazaj, ker si tako začutila.

Vse spustiš in se prepustiš svojemu toku življenja, ki se je sedaj kopičilo v veliki jez... Jez sedaj izpustiš in deroča reka dere naprej. Odločila si se, da pustiš službo, ki te čaka doma in boš tam delala preko računalnika. Učila boš druge neko danost, dala boš naprej svoj potencial, morda bo to ples, morda joga, karkoli ...

Čez en mesec bivanja tam: ti karta za povratni let poteče čez tri dni, ti pa jo prekličesh, ker čutiš, da še ni čas, da se vrneš.

Katere misli ti pridejo najprej na misel? Kaj občutiš? Je še morda kje kakšna misel: kaj bodo rekli drugi?



- VAJA 3:

Danes je dan, da si izbereš eno **drevo v gozdu**, takšno, ki te najbolj pritegne. Morda te pritegnejo debele korenine, morda deblo, veje ali krošnja ... Objemi ga, pozabi na vse, odmisli karkoli ti roji po glavi. Poskušaj biti eno z njim. Samo poslušaj v tistem trenutku, kaj ti šepeta.

- VAJA 4:

Iz tega umirjenega stanja, ko smo se povezali z naravo, poskušajmo napraviti **dialog malo drugače**. Brez sodb, brez predsodkov, brez obsojanja. Stopimo prvi v dialog, z osebo, ki jo prvo srečamo. Dialog je lahko topla beseda, vzpodbuda, vprašanje ...karkoli, kar nam pade na misel, da lahko drugega dvignemo, da mu podarimo topel nasmeh, nekaj, da damo in hkrati popolnoma sprejemamo.

- VAJA 5:

Če imaš možnost, opazuj svojega/izbranega otroka vsaj 10 min. Lahko tudi v parku, v restavraciji, kjerkoli je kakšen otrok ... Brez komentarjev, brez razmišljanja. Poskusi se poistovetiti z njim, kaj dela, kako razmišlja, kako reagira, kaj kaj reče...pojdi na njegov nivo, usedi se na tla in samo bodi. Otrok kot nekoč. Tista majhna punčka, ki je v tebi. V mislih jo pobožaj po laseh in ji zašepetaj:
»Vse bo v redu.«



- VAJA 6

a) Nariši svoj strah (s svinčnikom). In sedaj vse zradiraj. Kakšen je tvoj občutek?

b) Nariši, kako vidiš pogum.

