Ruch zmienia wszystko

Energia wyprzedza decyzję. Stan wyprzedza zmianę.

Praca ze skalą emocji i zmianą stanu

Zdefiniuj problem lub wyzwanie, z którym dziś pracujesz:

.....

1.

Instrukcja:
Zacznij od najniższego poziomu i pisz od dołu do góry. Nie przeskakuj i rób pauzę na każdym poziomie, poczuj co niesie za sobą ten stan. Zaobserwuj, jak zmienia się Twoje ciało.

ZACZNIJ TU

Miłość / wdzięczność / moc .....
Jaką wersją siebie chcę być w tej sytuacji? Jak chcę do siebie mówić? Jaką energię wybieram teraz świadomie?

Akceptacja .....
Czego ta sytuacja mnie uczy? Co jest faktem, a nie interpretacją? Jak mogę działać z troski zamiast z kary?

Odwaga .....
Jaki jeden mały krok mogę zrobić dziś? Co jest w mojej kontroli? Co mogę przetestować bez presji?

Złość (energia ruchu) .....
Czego mam już dość? Na co nie chcę się dłużej godzić? Co we mnie mówi „stop"?

Pożądanie / pragnienie .....
Czego tak naprawdę chcę? Jak chciałabym się czuć? Dlaczego to jest dla mnie ważne?

Strach .....
Czego się naprawdę boję? Co najgorszego może się wydarzyć? Strach chroni czy ogranicza?

Żal / apatia .....
Dlaczego to jest takie trudne? Czego mi brakuje? Co mnie najbardziej boli w tej sytuacji?

Wstyd / wina .....
Co mówię do siebie z tego poziomu? Jak brzmi mój wewnętrzny dialog? Gdzie czuję to w ciele?

2.

Teraz przeczytaj wszystko na głos, od dołu do góry.
Na koniec zatrzymaj się i zastanów:

Jak zmieniło się Twoje ciało?
Na jakim poziomie jesteś teraz?
Co było punktem przełomu?

Pobrano ze strony: AnnaChmielewska.com