



Ćwiczenie: Zaufanie do siebie

Moduł 1, ćwiczenie: Zaufanie do siebie

Usiądź wygodnie, weź kilka swobodnych oddechów i zaproś siebie do swobodnej eksploracji z ciekawością dziecka, z ciekawością badacza.

Przypomnij sobie sytuacje, gdy czułeś, że ufasz sobie, że masz wartość w sobie niezależnie od niczego i nikogo.

To może być sytuacja z dzieciństwa, mały epizod lub coś dużego.

Zapisz ją, je sobie:

.....

Zobacz, jakie odczucia w ciele temu towarzyszą teraz, gdy o tym myślisz. Jakie obrazy, metafory, symbole.

.....

Zastanów się, co pomaga Ci czuć się ze sobą dobrze?

Czy są to jakieś obrazy, które sobie przywołujesz? Słowa, które sobie mówisz?

.....

Gdybyś sam sobie miał dać wskazówkę, jak być w kontakcie z zaufaniem do siebie, to co byś powiedział? Napisz to:

.....

