

LEKCJA 4

ćwiczenie - Granice



Do wykonania tego ćwiczenia będziesz potrzebować

- kilku metrów kwadratowych przestrzeni dla siebie
- kilku kartek A4 i flamastra
- przedmiotu, przy pomocy którego możesz zrobić linię prostą na podłodze długości około 2 metrów (taśma malarska naklejona na podłogę, taśma klejąca, kreda, kij od szczotki itp).

Podziel dostępną przestrzeń na pół.

Po jednej stronie umieść kartkę A4 z napisem: "KOMFORT", po drugiej - kartkę z napisem "DYSKOMFORT". Możesz przygotować kartki z napisami: "TAK" i "NIE". "CHCĘ" i "NIE CHCĘ". "OK" i "NIE OK" (sprawdź, które słowa przemawiają do Ciebie najbardziej w kontekście granic).

Stań po stronie z napisem "KOMFORT" i zauważ, co się dzieje w Twoim ciele.

Potem zrób krok w stronę linii i zauważ, co się zmienia.

Co się pojawi w Twoim ciele, gdy zbliżysz się całkiem do linii?

Co się pojawi, kiedy na niej staniesz?

Co poczujesz, gdy przejdiesz na stronę z kartką, na której widnieje napis "DYSKOMFORT"?



KOMFORT

DYSKOMFORT