

Обичай ТЯЛОТО СИ



Това упражнение цели да те научи да се обръщаш към тялото си с любов и приемане, а не критика и обиди

СТЪПКИ

1. Застани пред огледалото

Погледни тялото си и ако е възможно се съблечи

2. Забележи първите мисли и импулси, които идват

Умът ти най-вероятно ще се фокусира върху частите от тялото ти, които не харесваш и смяташ за не атрактивни. Това е нормално. Остави тези мисли за сега или ги регистрирай просто като мисли, без да се впускаш в тях.

3. Фокусирай се върху това, което харесваш

Погледни тялото си и се фокусирай върху нещо в него, което ти харесва. Може да са ръцете ти или дупето ти, косата или ноктите - каквото знаеш, че ти харесва

4. Погледни тази част от близо

Наистина я погледни и оцени формата, текстурата, цвета и.

5. Докосни я

Докосни тази част от тялото си нежно и усети топлината на кожата си и мекотата на докосването. Опитай да не се отплесваш в мисли, а да си там с усещанията в тялото си.

6. Поеми дълбоко въздух

Поеми въздух и усети всяко вдишване и издишване

7. Назови я

Кажи с глас "Това е моята (ръка, коса, гърди и т.н.). Повтори тази част няколко пъти, като останеш с физическите си усещания

8. Усети емоциите

Много е възможно в този момент да изпиташ силни емоции. Може би е просто лек дискомфорт, а може би е скръб, радост или срам. Остани с емоциите и им дай пространство да се движат в тялото ти. Ако имаш нужда да плачеш, да се движиш или нещо друго го направи.

10. Не се притеснявай ако е некомфортно, странно или смешно

Много е вероятно в началото това упражнение да ти се струва странно или смешно. Въпреки това, продължи да го повтаряш и да се свързваш с тялото си и да го приемаш с малки стъпки всеки ден