

Możesz korzystać z tego ćwiczenia,
gdy doświadczysz silnych emocji;
takich jak niepokój, smutek,
gniew itd.



UŚCISK MOTYLA

4. Kontynuuj to
ćwiczenie do
momentu aż
poczujesz
spokój.

1. Skrzyżuj ręce
na klatce
piersiowej.
Zablokuj kciuki
tak, aby czubki
palców były
umieszczone
poniżej
obojczyka.



2. Powoli, na
zmianę unosz
i opuszczaj palce
swoich rąk, jak
trzepoczące
skrzydła motyla.
Pozwól swoim
dłoniom swobodnie
się poruszać.

3. Oddychaj powoli
i obserwuj, co dzieje się
w twoim umyśle i ciele;
wszelkie myśli, obrazy,
fizyczne odczucia, emocje.
Nie próbuj ich zmieniać,
odsuwać, osadzać
krytykować.