

## **Kako se osećaš?**

**BENEFITI:** Brzo i efikasno prepoznavanje emocija i osećaja

**VREME POTREBNO ZA VEŽBU:** 15 minuta

### **MATERIJALI:**

- Odštampani šablon koji se nalazi u prilogu vežbe
- 1 list papira
- Drvene ili voštane bojice
- Flomasteri
- Drvene vodene bojice
- Tempere
- Četkice
- Čaša vode

### **INSTRUKCIJE:**

Ovu vežbu možeš raditi kada želiš da se povežeš sa svojim emocijama i telom.

Idealna je za dane kada imaš malo vremena.

1. Odštampanj šablon.

2. Udobno se smesti u stolicu, spusti ruke na butine i na trenutak zatvori oči.

Udahni kroz nos i izdahni kroz usta. Nekoliko puta ponovi udah i izdah, i zatim nastavi da samo kroz nos i oseti kako ti se telo sve više opušta.

Primeti gde se javlja neprijatan osećaj u telu i posmatraj ga nekoliko trenutaka.

3. Kada si spremna otvori oči i odgovori na pitanja sa šablona.
4. Opcija: uzmi novi papir i nacrtaj svoje telo i osećaj koji si definisala kroz prethodna pitanja.
5. Uradi vežbu vizualizacije uz audio ili uz pomoć instrukcija u nastavku teksta.

Udobno se smesti u stolicu, spusti ruke na butine i na trenutak zatvori oči.

Udahni kroz nos i izdahni kroz usta. Nekoliko puta ponovi udah i izdah, i zatim nastavi da samo kroz nos i oseti kako ti se telo sve više opušta.

Prizovi sliku osećaja koji si predstavila na papiru. Zamisli ga u tom obliku ispred sebe.

Zatim polako posvetli boje.

Smanji sliku.

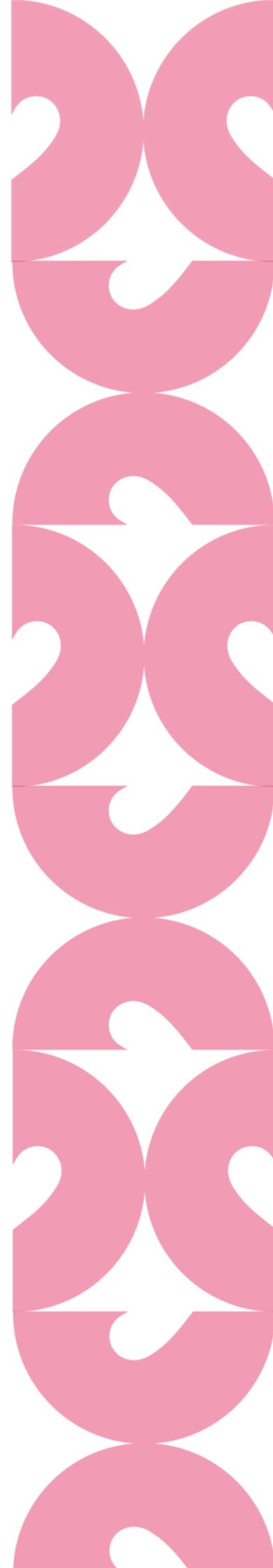
Udalji sliku.

Pretvori sliku u crno belu.

Posvetli je.

Polako je udaljuj dok ona ne postane tačka u daljini.

Udaljuj dok ta tačka ne nestane.



Ovu vežbu možeš da ponoviš svaki put kada nemaš na raspolaganju mnogo vremena a želiš da se povežeš sa telom i oslobodiš neprijatnog osećaja u telu.

### PITANJA ZA DNEVNIK:

- Koja je bila dominantna emocija tokom procesa?
- Da li se osećaj u telu menjao dok si ga definisala?
- Kakav je osećaj bio nakon vizealizacije?
- Završi rečenicu:

*Na početku vežbe osećala sam \_\_\_\_\_,*  
*nakon vežbe osećala sam.*

*Magdolna M.*