

## **Odmrsi klupko**

**BENEFITI:** Umirivanje emotivne preplavljenosti

**VREME POTREBNO ZA VEŽBU:** 15 minuta

**MATERIJALI:**

- 1 list papir
- Drvene ili voštane bojice ili pasteli

**INSTRUKCIJE:**

1. Na skali od 1 do 10, koliko je intenzivan osećaj preplavljenosti?

Intenzitet preplavljenosti je \_ \_ \_ \_ \_

2. Na levoj strani papira nacrtaj zamršeno klupko sačinjeno od raznobojnih niti različitih boja. Neka niti budu mnogo zamršene. Klupko je simbol tvoje preplavljenosti. Svaka nit predstavlja po jednu emociju.

Ako na početku vežbe ne možeš jasno da definišeš svaku emociju, i to je u redu. Možda ćeš dobiti jasniju sliku tokom crtanja.

Primeti kakav ti je potez.

Koliko snažno pritiskaš bojicu?

Koliko snačno je pritiskaš na papiru?

Sasvim je u redu, ako ne uspeš tokom vežbe da izdefinišeš emocije, da se povežeš sa njima ili da se fokusiraš. Preplavljena si, to je normalno.

3. Kada si završila sa crtanjem klupka, na desnoj strani papira, postepeno jednu po jednu, počni da izvlačiš zamršene niti.

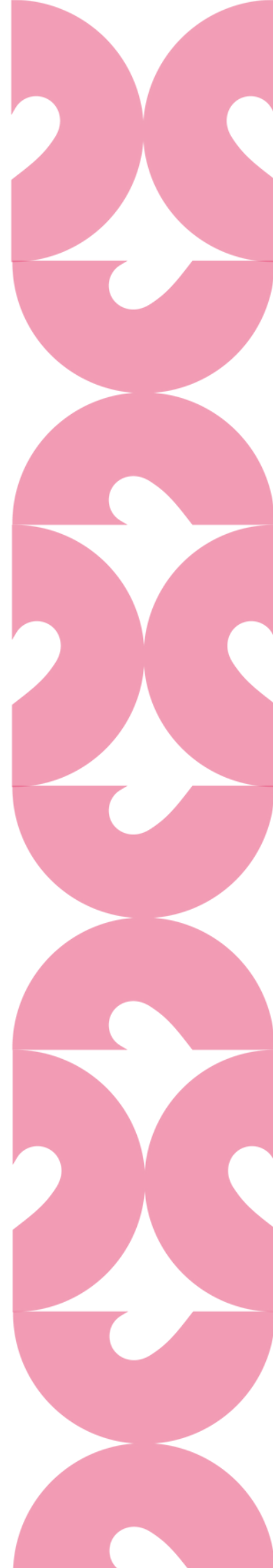
Boju po boju. Emociju po emociju.

Zamisli kako svaku nakon što si izvukla iz zamršenog klupka, pleteš pravilno u jedno novo klupko, bez čvorova.

Primeti kakav ti je sada pokret.

Da li je sporiji?

Može slobodno da prati tvoje disanje. Dozvoli mu svesno da uspori.



4. Kada osetiš da si izvukla celu nit – boju – emociju, uradi isto sa sledećom.

Ponovi proces sa svim bojama.

Možda nekih emocija bude bilo više, a nekih manje.

Možda će neko klupko biti veće od drugog.

5. Kada završiš sa crtanjem dodeli svakom klupku po jednu emociju i nakon toga odgovori na pitanja.

#### **PITANJA ZA DNEVNIK:**

- Da li si mogla da izdefinišeš emocije tokom prvog dela vežbe ili si samo osetila preplavljenost?
- Da li su se emocije smenjivale kako si menjala boju?
- Kolika je bila razlika u potezima u prvom i drugom delu vežbe?
- Koja je emocija je bila najveća tj koje klupko je bilo najveće?
- Koje najmanje?

6. Na skali od 1 do 10, koliko je sada intenzivan osećaj preplavljenosti nakon vežbe?

Intenzitet preplavljenosti je \_\_\_\_\_

