UŚCISK MOTYLA - ĆWICZENIE NA UWALNIANIE EMOCJI

Ćwiczenie praktyczne: „Uścisk motyla”

Motyl jest symbolem transformacji. Ta technika pomaga znaleźć spokój w złożonych sytuacjach życiowych.

Stań w wygodnej pozycji i krzyzując ramiona delikatnie oklepuj bicepsy obu ramion na zmianę, jakby twoje ręce były skrzydłami motyla. To wywołuje efekt „przepływu” i „zakotwiczenia”.
Wyobraź sobie swoją sytuację i powiedz: **„Pomimo tego, że jestem bardzo zły/a na tę sytuację lub ta sytuacja bardzo mnie boli, w pełni kocham i akceptuję siebie. Wybaczam sobie z głębi serca, ponieważ zawsze robię, co w mojej mocy, a z zasobami, które posiadam, nie muszę już nosić tego w ciele, nie muszę z tego powodu umierać. Zdecydowałem/am się odpuścić, aby móc żyć pełnią życia”.**

Weź głęboki oddech, zrób wydech i uwolnij sytuację.