

Ćwiczenie 1.1: „Pusta Scena - Czuła Obecność”

(*Inspirowane metodą Petera Brooka i Dziennikiem Artysty*)

1. **Przygotowanie:** Stań boso w przestrzeni, którą uznasz za bezpieczną.

Zamknij oczy.

2. **Skanowanie pola:** Nie szukaj emocji. Poczuj ciężar swoich stóp. Poczuj, jak podłoga Cię trzyma

- jest to Twój jedyny pewnik.

3. **Dialog z „Katem”:** Jeśli poczujesz narastającą presję („muszę to zrobić dobrze”), uśmiechnij się do tej myśli.

Powiedz w duchu: *„Widzę cię, dziękuję, że chcesz mnie chronić, ale teraz tylko stoję”*.

4. **Oddech do centrum:** Połóż dłoń na splotcie słonecznym. Wyobraź sobie, że Twój oddech jest jak światło, które rozpuszcza pancerz wokół klatki piersiowej.

Nie szukaj radości - szukaj **miejsca** na nią.