

Ćwiczenie 1.2: „Dźwięk Prawdy”

(Z e-booka: „Mój pierwszy monodram”)

Wybierz jedno słowo, które opisuje Twój dzisiejszy stan (np. „cisza”, „gotowość”, „lęk”).

- Wypowiedz je szeptem, pozwalając, by wibracja szła z dołu brzucha, nie z gardła.
- Zauważ, czy to słowo ma kolor?
Czy ma ciężar?
- Zapisz to odczucie w swoim Dzienniku.