

Ćwiczenie 2: „Z perspektywy drabiny” (szukanie dystansu)

Praktyka: Wyobraź sobie, że stoisz na drabinie w swoim pokoju. Patrzysz na swoje życie, zarówno na swoje „stare nawyki” jak i na „piwnicę” z góry.

Granica: To ćwiczenie na szanowanie granic dziecka (Twojej 6-latki). Z tej wysokości powiedz jej: *„Widzę cię. Masz prawo się bać, ale ja już wiem, jak uporządkować ten pokój”*.