

Ćwiczenie „Atrakcyjność strategiczna vs. organiczna”

(Inspirowane e-bookiem „Kreuję więc jestem” - Transformacja mechaniczności)

1. Maską Lisa (start): wejdź w energię bohaterki.

Wyprostuj się „biznesowo”, przywdziej maskę atrakcyjności, która jest narzędziem.

Poczuj (*tylko poczuj nie napinaj*), jak napinasz mięśnie twarzy, by „nie odstawać”. Wypowiedz wulgarnie: „Wszystko mi jedno”.

2. Impuls prawdy (centrum): teraz, z tego spięcia, zrób jeden wydech.

Pozwól ramionom opaść (rozpuścić się).

Poczuj, jak „atrakcyjność” zmienia się z czegoś, co pokazujesz, na coś, czym promieniujesz, gdy przestajesz „walczyć”.

3. Zauważ różnicę: Gdzie w ciele poczułaś większą siłę?

W spiętym „lisie” czy w „rozpuszczonym” naczyniu?

Napisz w Dzienniku.