

## Ćwiczenie specjalne: „Choreografia punktu zwrotnego” (Afirmacja w ruchu)

Przestrzeń: wyznacz na podłodze linię, po jednej stronie jest Matrix (miejsce presji i starych nawyków), po drugiej Laboratorium (miejsce rozpuszczania i prawdy).

1. Ruch w Matrixie: idź wzdłuż linii jako bohaterka „z pazurem”, który jest jednak sztuczny – wulgarny, zdystansowany. Twoje ciało jest spięte i gotowe do ataku.
2. Zatrzymanie (Punkt zwrotny): stań na środku, jest to ten „ciepły park/bar”, (o którym wspominałaś). Poczuj energię tego miejsca.
3. Akt wybaczenia: wypowiedz głośno afirmację: „Wybaczam sobie, że budowałam pancierz, już nie muszę go dźwigać”.
4. Przejście (Choreografia rozpuszczania): przekrocz linię. Nie rób tego „twardo”, zrób to tak, jakbyś przechodziła przez gęstą, ciepłą mgłę.

Pozwól ramionom opaść.

5. Finał: Idź dalej. Poczuj lęk, o którym wspomniałaś i nie odrzucaj go, weź go „za rękę”.

Idź z nim (tym lękiem), ale już bez papy.