

Ćwiczenie: “Moja żywa granica”

Etap 1: Budzenie konturu (ciało)

1. Stań w swojej „bezpiecznej pustce”. Zamknij oczy.
2. Zaczynaj bardzo powolne, niemal niezauważalne mikroruchy całym ciałem. Wyobraź sobie, że Twoja skóra to nie jest sucha bariera, ale czujący organ.
3. Zaczynaj delikatnie „opukiwać” całe swoje ciało dłońmi - od stóp, przez uda, biodra, aż po klatkę piersiową i czubek głowy. Robiąc to mów w myślach „*To jest moje. Tu jestem ja*”.
4. Poczuj, jak pod wpływem dotyku Twoja „powłoka” staje się wyraźna sprężysta i żywa.

Etap 2: Wyznaczanie Pola (energia/eter)

1. Wyciągnij ręce przed siebie, a potem szeroko na boki. Zakreśl nimi wokół siebie okrąg - tyle miejsca potrzebujesz, by swobodnie oddychać. To jest Twój „Ośrodek Przygotowań”.
2. Wyobraź sobie, że ta granica (twój okrąg) jest wykonana z Twojego „cudownego doświadczenia” z 10. roku życia. To Twoja mądrość, Twoja głębia. Nic, co jest „twarde” i powierzchowne z zewnątrz, nie ma prawa przejść przez tę granicę bez Twojej zgody.
3. Jeśli czujesz, że ramiona idą do góry (lęk/kat), zrób wydech i „upuść” ten ciężar na dno tego okręgu. Twoja granica trzyma ten ciężar za Ciebie.

Etap 3: Spotkanie z widzem (wyobraźnia/sens)

1. Wyobraź sobie, że przed Twoją granicą (nie w Tobie, ale metr przed Tobą) stoi widz.
2. Zamiast pytać: „Czy go nie uraziłam?“, powiedz do niego wewnątrz: „Stoję tu w swojej prawdzie. To jest moje pole. Zapraszam cię do patrzenia, ale nie oddaję ci kluczy do mojego wnętrza”.
3. Zauważ, co dzieje się ze splotem słonecznym, gdy to mówisz. Czy lód zaczyna topnieć?

Notatka do Dziennika Artysty:

Po wykonaniu ćwiczenia, usiądź i zapisz odpowiedzi na te trzy pytania:

1. *Jaki kolor miała moja granica, gdy czułam się w niej bezpiecznie?*
2. *W którym momencie „kat” próbował przebić tę powłokę i co wtedy poczułam w ciele?*
3. *Czy bycie „miękką w środku, ale wyraźną na zewnątrz” jest dla mnie bardziej dostępne niż bycie „twardą”?*

Twoja Afirmacja na dziś:

„Moja wrażliwość jest moją siłą, a moja obecność jest moim prawem. Moja granica chroni mój skarb, nie moją maskę”.