

## Ćwiczenie: „Ośrodek Rozpuszczania – Spotkanie w Punkcie odniesienia”

(*Inspirowane „Dziennikiem Artysty Holistycznego” – pracą z Eterem i pamięcią*)

1. Ugruntowanie: stań w przestrzeni. Poczuj energię, która jest „wyrównana”. Zamknij oczy.
2. Przywołanie 6-latki: pozwól tej młodszej wersji siebie stanąć obok. Zobacz jej wrażliwość – to, co wtedy wymagało „regulacji”. Podziękuj jej za tę „papę”. Powiedz jej: *„Zrobiłaś to świetnie, chroniłaś nas. Teraz ja mogę przejąć wartość”*.
3. Gest rozpuszczania: wyobraź sobie, że „Ośrodek maksymalizacji”, do którego chce iść Twoja bohaterka, ma stalowe drzwi. Twoja postać napiera na nie z siłą 100%. A teraz... Ty, jako Reżyserka, wprowadź element „rozpuszczania” (*np. wdzięczność w przyszłość*). Niech te drzwi zaczną zmieniać stan skupienia pod Twoim dotykiem.
4. Ciało mówi: jak reaguje Twój splot słoneczny, gdy zamiast „uderzać”, zaczynasz „przenikać”? Czy ramiona idą do dołu?