

Ugruntowanie i Obecność: „Kotwica Przebudzenia” (Praca / w działaniu)

Sens zadania: Przełamanie automatyzmu zadaniowego (męskiej energii odhaczania) i powrót do wielowymiarowej obecności.

1. **Praktyka:** Ustaw budzik/timer dokładnie co 20 minut podczas pracy. Kiedy zadzwoni, oderwij wzrok od np. od ekranu. Spójrz w naturę (za okno, na roślinę). Weź jeden głęboki, świadomy oddech do brzucha. Poczuj swoje stopy. Zamiast działać z nawyku, zatrzymaj się i zapytaj w ciszy: „Czy jestem teraz obudzona? Z jakiego poziomu teraz działam?”. Dopiero po tej mikro-pauzie wróć do pracy, ale już z poziomu Wyższego Prowadzenia.

2. Głos i sens: „Głos nowej wersji siebie”

Sens zadania: Przeprogramowanie reakcji gardła i ciała na stary bodziec.

Praktyka: Kiedy pojawia się trigger (sytuacja, osoba, myśl, która próbuje cię umniejszyć lub wciągnąć w dawną tożsamość „nieporadnej dziewczynki”), zatrzymaj się. Nie reaguj od razu. To jest moment pęknięcia pola.

Zadaj sobie wewnętrzne pytanie: „*Jak zachowa się moja nowa wersja? Jaki ruch wykona? Jakim głosem odpowie?*”. Masz wybór. Nie gódź się na nic poniżej Twoich obecnych standardów. Powiedz wewnętrzne (lub zewnętrzne) „Nie” staremu wzorcowi, odwróć się od niego i nadpisz rzeczywistość nowym, świadomym ruchem.

3. Mikro-struktura sceniczna do monodramu: „Przemiana Ego”

Sens zadania: Przetłumaczenie procesu psychicznego na język ciała i formy teatralnej. Przerobienie ego z wersji nieporadnej do wersji kreującej.

Praktyka: Znajdź w przestrzeni dwa punkty.

- **Punkt A:** Miejsce starej tożsamości (lęk, uśpienie, mały świat). Wejdź tam na chwilę, poczuć jak kurczy się ciało.
- **Punkt B:** Miejsce nowej, wolnej wersji, która podejmuje decyzje tu i teraz.
- **Ruch:** Wykonaj fizyczne przejście z punktu A do punktu B. Niech to przejście będzie powolne, świadome, z pełną obecnością w ciele. W punkcie B wyprostuj sylwetkę, otwórz klatkę piersiową i wypowiedz na głos jedno zdanie manifestacji swojego bohatera. Zobacz, jak pod tym wpływem stary obraz (punkt A) zaczyna się dematerializować.