

## **Medytacja: „Garnek z dumą - lisi garnek”**

*Cel: Zintegrowanie sprytu i witalności z godnością wychodzenia.*

**Ugruntowanie:** Stań swobodnie, poczuj kontakt stóp z podłogą - to Twoja ziemia, Twój fundament. Zamknij oczy i wyobraź sobie tę przestrzeń, w której bohaterka chodzi między „garnkami” szarej samotności. Połóż prawą rękę na brzuchu, (kciuk dotyka pępka) weź głęboki oddech nosem i wypuść go z dźwiękiem „aaaa”.

**Wizualizacja:** Omiń garnek „szarej samotności”, on już Cię nie definiuje. Podejdź do Garnka dumy. Nie jest on ciężki i spiżowy. Widzisz w nim lisią energię jest lekki, złoty, szybki, czujny, błyskotliwy, może trochę przekorny.

**Integracja/oddech:** Wyobraź sobie, że ta lisia energia (spryt, witalność) przenika Twoje ciało. Nie jest dumą, która paraliżuje, to dumą, która pozwala Ci stać prosto przed otwarciem drzwi. Wciągnij nosem zapach tej dumy (nie pycha) z przebytej drogi, z każdej blizny, którą bohaterka wynosi z ośrodka.

**Impuls:** Poczuj, jak lisia energia budzi Twoje ciało do ruchu. Lisy nie chodzą ciężko - one stąpają uważnie, są gotowe do skoku, widzą więcej.

**Pytanie do Pola:** „Co z tej dumy zabieram do walizki, a co jest tylko zbędnym balastem?”

**Afirmacja:** Mój bohater jest już we mnie. Uznaję siłę i mądrość mojej drogi.