

Sugestie

Efektywność ćwiczeń zawierających wizualizacje zależy od twojej wiary w ich skuteczność. Staraj się wyobrażać całość sytuacji, wraz z wszystkimi jej okolicznościami, szczegółami i następstwami. Jeśli będziesz tworzył własną opowieść, pamiętaj by formułować cel w sposób pozytywny (unikaj formy przeczącej). Bądź zadowolony z wyniku!

Początkowo możesz odtwarzać kasetę z nagraniem przez Ciebie ćwiczeniem - później taśma już ci nie będzie potrzebna. Gwiazdka (*) w podanych poniżej przykładach wizualizacji pokazuje tempo wypowiedania sugestii. Jedna gwiazdka odpowiada czasowi potrzebnemu na wykonanie pełnego cyklu oddechowego: wdech - wydech.

Zajmij wygodną pozycję, leżąc na podłodze lub siedząc w fotelu z wygodnym oparciem dla pleców. Zadbaj o to, by nikt Ci nie przeszkodził.

Wodospad

Cel ćwiczenia: odprężenie.

Wyobraź sobie, że spacerujesz po lesie. ** Otaczają cię same duże drzewa.***** Pogodnie zagłębiasz się w las. **** W pewnej chwili dociera do ciebie szum płynącej wody. ** Jest to bardzo przyjemny dźwięk. ** Słyszysz go coraz wyraźniej. **** Dźwięk ten staje się coraz bardziej obecny w twoich uszach. ***** Zbliź się do tej płynącej wody, do tego strumienia. *** Idąc wzdłuż jego biegu, dochodzisz do wodospadu. ***** Jest to wyjątkowo piękny wodospad, otoczony mgiełką pary. Woda w nim jest ciepła. **** Perlista pianka. ***** Są też tu może jakieś kwiaty. * Ptaki. Nasyć wzrok tym wspaniałym otoczeniem. **** Wpatrujesz się w tę wodę, spływającą w obfitości. *** Wodę czystą i ciepłą. *** Spływającą obficie w szczeliny skał i załamania ziemi. **** Obraz tego wodospadu wypełnia twoje oczy. ** Szum spadającej wody koi twoje serce. ***** Wypełnia twoje uszy. ***** Czujesz miłe wzruszenie. *** Jest to ważna dla ciebie chwila. **** Spróbuj pojąć i odczuć sens tej czystej wody, która tak obficie płynie. ***** I jeśli czujesz się gotów, wyobraź sobie, że się rozbierasz. ** I oto jesteś wśród natury taki, jaki jesteś naprawdę, taki, jak w chwili narodzin. *** Wejź teraz pod ten wspaniały wodospad, z wodą taką czystą i tryskającą, pełną energii. *****

O tak. Odczuj w pełni tę wodę spływającą po twoim ciele. Czujesz jej łagodne ciepło, jej dobroczynne, życzliwe ciepło. ***** Jest to przyjemne, oczyszczające uczucie. **** Woda jest lekka, bardzo lekka, jakby na pograniczu gazu i cieczy. **** I gdy pozwalasz jej opływać swoje ciało, czujesz jej delikatną pieśczętę wzdłuż twarzy. *** Szyi Kręgosłupa. **** I całego ciała. Wyobraź sobie, jak wpływa i wypływa wewnętrznymi i zewnętrznymi drogami. ***** Czujesz, jak wnika i spływa wzdłuż całego ciała, wzdłuż twojej klatki piersiowej. ** Brzucha, między nogami. ** Wzdłuż nóg, aż do stóp. **** Czujesz, jak twoje stopy są dobrze zakorzenione i oparte na ziemi. Przez kilka chwil pozostań z tą czystą i życzliwą, dobrą wodą, płynącą po twoim ciele i obmywającą je. ***** Woda ta jest tak lekka i czysta, że jeśli chcesz możesz pozwolić jej wpłynąć do twojego wnętrza szczytem głowy.

Wpływając do głowy, obmywa i oczyszcza twój mózg. I pozwól jej płynąć w tobie jak chce, takimi drogami, jakie sama sobie wybierze. ***** Płynąc, zabiera ze sobą zbędne komórki. ***** Wymywa i rozpuszcza zbędny tłuszcz. ***** Napięcia mięśni. ***** Złe wspomnienia. ***** Wszystko to, od czego chcesz się uwolnić i co nie jest ci potrzebne do szczęścia, jest wymywane, łagodnie się rozpuszcza i odpływa. ***** Czujesz w sobie krążenie wody od głowy w całym twoim wnętrzu. ***** Stopami wypływa ciężka od zanieczyszczeń, których chcesz się pozbyć. ***** Stopniowo

czujesz się coraz bardziej oczyszczony, odnowiony. ***** Uzmysławiasz sobie głęboki sens tej czystości, którą zdecydowałeś wprowadzić do swojego wnętrza, i która teraz ciebie wypełnia. ***** Czujesz się lekko, niesłychanie lekko. ***** Gotowy do nowego życia. Twoje ciało zostało uwolnione od tego wszystkiego, co mu przeszkadzało. ***** I teraz wyjdź z wodospadu i przejdź się po lesie. *** Na spotkanie świata. ***** Przez chwilę pozostań ze swą nową wizją lasu, natury. **** Obserwujesz drzewa, rośliny, ptaki, zwierzęta, i pojmujesz, że zmienił się twój sposób patrzenia, i że stało się to dzięki wewnętrznej czystości, która teraz jest w tobie. **** Jeśli chcesz, możesz obiecać wodospadowi, że będziesz regularnie wracać do niego, by czerpać z jego czystości. ***** Zanim wyjdiesz z ćwiczenia, podziękuj sobie samemu za czas, który sobie ofiarowałeś.

Kociołek

Cel ćwiczenia: skupienie się na powodzeniu, docenienie swojej pracy.

Przenieś się do jakiegoś miejsca, gdzieś wysoko w górach. *** Aż do szczytów, blisko nieba. ***** Kiedy tylko znajdziesz się już w tym krajobrazie, wyobraź sobie, zobacz wszystkie detale, bardzo dokładnie. ***** Daj sobie czas na zobaczenie kolorów. ** Poczucie woni, zapachów. *** Dźwięków. ** Bliskich lub dalekich. *** Podziwiał piękno światła. *** Czystość powietrza. ***** Podczas wędrówki po okolicy, zwróć uwagę na mocny grunt pod twoimi stopami. *** Teraz postanowiłeś wybrać miejsce pod ognisko. Chcesz zadbać o to, by okolica była bezpieczna. Zaczynasz zbierać chrust. ***** Każdy kawałek, nadający się do palenia, podnosisz. Czujesz w rękach jego ciężar, kształt, fakturę. **** W jaki sposób wybierasz podpałkę? *** Są przedmioty, które paląc się dają ciepło, inne nie. *** I kiedy tak zbierasz coraz więcej paliwa, tzn. takich darów natury, które w ogień przekształca swoją energię, odczuwasz radość i przyjemność z tworzenia, przygotowywania czegoś. ***** nazbierałeś już dosyć paliwa, by długo podtrzymać ognisko. ** Masz zapasy. **** Przed podpaleniem drewna, umieszczasz nad nim kociołek. * Jakiś pojemnik, do którego będziesz wkładać produkty twojej całodziennej pracy. * Wszystko, co dotyczy twojej pracy zawodowej. ** Wkładasz tam obraz twojego miejsca pracy, wykonane zadania, załatwione sprawy, telefony, interesy, wszystko, co jest dla ciebie synonimem twojej zawodowej aktywności i twórczości. ***** Ogień pali się już na dobre. Para i migotanie powietrza nad kociołkiem pokazują, że wszystko, co do środka włożyłeś przetwarza się. ***** Jakby się miało roztopić. **** W dalszym ciągu wrzucaj do kociołka wszystkie twoje działania i wysiłki, dzięki którym osiągnąłeś to, co reprezentujesz dziś sobą jako profesjonalista: swoje studia, dyplomy, napotkane trudności, sukcesy, pomyłki, wszystko, co składa się na twój obecny status i pozycję. ***** Jeśli chcesz, możesz tam również włożyć pieniądze, bo one są tym, co w postaci inwestycji przyczynia się do uzyskania powodzenia i sukcesu. ***** Kociołek zaczyna już dobrze grzać i wszystko, co jest w środku, zmienia się w iskrzącą, lśniącą powierzchnię. Wszystko to się łączy i topi. ***** Twoje spojrzenie spoczywa na brzegu kociołka i czujesz na sobie ciepło energii, przekazywanej między ogniem i naczyniem. ***** W środku jest ten lśniący płyn. *** Stopniowo w twoim polu widzenia zmienia się on w duże jezioro. ***** Jezioro otoczone górami. ** Jezioro, ograniczone brzegami. Dobrze widzisz jego granice, bardzo wyraźnie. Są to granice, jakie sam sobie wyznaczasz. **** Mogą być małe. *** Mogą też być ogromne. **** Ale zawsze są jakieś granice. **** Widzisz je. **** Masz obraz granicy wokół jeziora. *** To górskie jezioro jest ciepłe i lśniące. Jeśli chcesz, możesz się w nim kąpać wraz z tymi, których kochasz. ***** Możesz pić ten płyn. *** Przekonasz się, że jest orzeźwiający. ** I że ma przyjemny smak. ** Jeśli jesteś głodny,

nasyci cię. **** Czujesz, jak jest odżywczy. **** Jest źródłem rozwoju. **** Czujesz, że odżywia komórki twojego ciała i pozwala ci nadal się rozwijać. ***** Krąży w twoich żyłach. *** Kiedy zanurzasz się w nim, czujesz, jak dochodzi do najbardziej intymnych części ciebie. **** Tylko od ciebie zależy pozytywne wykorzystanie go. *** Możesz go czuć na zewnątrz i wewnątrz jednocześnie. *** Jest obfitością. ***** Łączy cię i jednoczy z tymi wszystkimi, którzy są z tobą w tym ogromnym jeziorze. ***** I nawet jeśli nie widzisz wszystkich, odgadujesz, że jest was wielu, chcących dzielić się tym bogactwem i obfitością. ***** To wodne bogactwo daje ci zdrowie. ** Jest to owoc twojej pracy dzień po dniu. ***** Przyjmujesz tę energię i jeśli chcesz, możesz przez jakiś czas pomedytować nad obrazami, które ci się teraz nasuwają, są twoje. ***** Podziękuj teraz sobie za ten czas i za docenienie własnej pracy.

Ćwiczenie koncentracji - Cyfry

Widzisz przed sobą czarną tablicę, taką, jak w szkole. ** Na tej tablicy piszesz cyfrę 5; * bardzo wyraźnie widzisz, jak twoja ręka pisze cyfrę 5. * Przed tą 5 umieszczasz cyfrę 2. * Teraz więc widzisz wyraźnie liczbę 25. * Teraz zacznę dodawać kolejno cyfry, a ty będziesz je pamiętać, tak po prostu, dzięki koncentracji. *** Mamy więc 5, na lewo od 5 umieściliśmy 2. * Na prawo umieszczamy 6. * Przed 2 piszemy 3. * Przed 3 jest 7. Na końcu liczby stawiamy 0. * Zapamiętaj tę liczbę dokładnie, bardzo głęboko iętasz cyfrę. * Sprawdź, czy jest ona prawidłowa. Powinno być 732 560. * Brawo!

Ćwiczenie koncentracji - Zegar

Usiądź ja najwygodniej i gdy zechcesz, zamknij oczy. * Natychmiast widzisz duży zegar, podobny do tych używanych w grach telewizyjnych, z dużym sekundnikiem, wyraźnym i posuwającym się ruchem skokowym. ** Bardzo wyraźnie widzisz tarczę. * Sekundnik jest jeszcze nieruchomy, ustawiony pionowo, gotowy do startu. Gdy powiem HOP! ruszy i będziesz spokojnie śledzić jego ruch, sekunda po sekundzie. * Uwaga! HOP! Sekundnik posuwa się, widzisz dokładnie, jak porusza się swoim skokowym ruchem. Twój umysł widzi tylko to. * Bardzo dobrze. Teraz słyszysz tik-tak zegara w tym samym rytmie. * Nic nie może cię rozproszyć, widzisz tylko to. * Wykonuj ćwiczenie przez minutę, a w ciągu następnych dni coraz dłużej. * Jesteś doskonale skupiony.

Wychodzenie z relaksu

Na zakończenie ćwiczenia zapewnij sobie czas na odwołanie sugestii, na "powrót do rzeczywistości".
Zacznij się skupiać na dźwiękach i hałasach pochodzących z zewnątrz. Postaraj się uzmysłwić, w jakim pomieszczeniu jesteś ... kto jest z tobą ... co znajduje się w pokoju. Wyobraź sobie, że twój oddech staje się coraz bardziej energiczny, i energia wypełnia całe twoje ciało, zaczynając od stóp. ** Możesz już poruszać stopami, *** zacisnąć pięści, *** ziewać ** i przeciągać się jak po długiej, dobrze przespanej nocy. Kiedy za chwilę otworzysz oczy, twój umysł będzie jasny, wypoczęty, odprężony, gotowy sprostać wszystkim czekającym cię zadaniom.

Za: F.J.Paul-Cavalier, "Wizualizacja", 1992