MODUŁ 1

# WPROWADZENIE DO ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

LEKCJA 2

## Praktyka skanowania ciała, łagodząca działanie systemu zagrożenia

**Witaj. W poprzedniej lekcji powiedzieliśmy, że poprzez ćwiczenia można zmieniać mózg i jego pracę tak, aby zwiększać swoją rezyliencję. Ta lekcja ma charakter doświadczeniowy.**

Jeśli zgodnie z sugestią zdecydujesz się realizować każdy moduł w odstępie tygodnia, chciałbym, abyś przez cały tydzień starała się regularnie wykonywać prostą praktykę, przez którą Cię przeprowadzę. Dodatkowo proszę zastanów się nad kilkoma pytaniami autorefleksyjnymi.

Przez najbliższy tydzień, regularnie przyglądaj się temu czy:

- rozpoznajesz aktywność systemu zagrożenia, dążenia lub wspierania w swoim zawodowym, ale też prywatnym życiu. W relacjach ze sobą, w relacjach z innymi ludźmi oraz w codziennym funkcjonowaniu?

Kolejna rzecz:

- czy obserwujesz, że któryś z tych systemów dominuje? Oraz co to dla Ciebie oznacza?

Po czym np. poznajesz, że system zagrożenia jest dominujący w konkretnej sytuacji czy danego dnia, czy przez dłuższy po prostu czas?

I ostatni rzecz:

- pomyśl o stresującej sytuacji z przeszłości i zastanów się, czy potrafisz rozpoznać, kiedy doświadczasz równowagi, a kiedy doświadczasz braku równowagi?

Żeby zilustrować to przykładem. Pamiętam menedżera, który wspominał, że dużo czasu zajmuje mu zorientowanie się, że zaczyna zachowywać się cynicznie w rozmowie ze współpracownikami, gdy za długo przebywa wśród ludzi i nie zrobi sobie wtedy np. przerwy w ciągu dnia, żeby odpocząć. Dopiero po pewnym czasie zorientował się, że robi to regularnie i w rezultacie zachowuje się w sposób, którego by nie chciał. System zagrożenia jest bardziej aktywny.

A teraz czas na krótką praktykę skanowania ciała, łagodzącą działanie systemu zagrożenia. Ta praktyka pozwoli Ci zwiększyć swoją obecność i skupić się na tym, gdzie w tej chwili jesteś.


© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.

## *Instrukcja skanowania ciała*

*Znajdź komfortową pozycję. Możesz się przeciągnąć, jeśli chcesz. Teraz, jeśli patrzys na ekran, odwróć wzrok. Możesz również, ale nie musisz, zamknąć oczy. Skieruj uwagę na oddech. Spokojnie skup się na przepływie powietrza przez Twoje nozdrza. Pozwól sobie na świadomość przepływu powietrza. Masz czas. Spokojnie zauważaj doznania, które są związane z przepływem powietrza. Teraz postaraj się zauważyć różnicę temperatury. Powietrze wpływające jest troszkę chłodniejsze od powietrza wypływającego z Twojego ciała. Świadomie pozwalasz sobie na zachowanie tej uważności. Uważności odczuć przepływu powietrza, delikatnej różnicy temperatury. Jesteś tu i teraz.*

*Za chwilę wykonasz krótki skan ciała. Od dołu do góry. Tak, żeby lepiej poczuć, gdzie jesteś w tej chwili.*

*Spokojnie skieruj uwagę na swoje stopy. Zauważ punkty nacisku, punkty, w których Twoja stopa ma kontakt z podłożem. Zauważ, jak odczuwasz kontakt stopy ze skarpetami czy butami. Po prostu obserwuj.*

*Teraz zauważ duże palce, tył stóp, podeszwy stóp, zauważ dolną część nóg. Zauważ, jak odczuwasz nogi. Być może odczuwasz nacisk, być może zmianę temperatury, być może materiał, a może nic nie czujesz. To też jest w porządku.*

*Teraz spokojnie skieruj uwagę na kolana, skieruj uwagę na uda. Zauważ miejsca, w których ciało ma kontakt z krzesłem. Zauważ, jak odczuwasz grawitację. Zauważ, jak krzesło Cię podpiera. Zwróć uwagę na poczucie zaufania, że nic się w tej materii nie zmieni. Że krzesło nadal będzie podpierać Twoje ciało i nie upadniesz. Teraz obserwuj, jak porusza się Twoje ciało przy każdym oddechu. Po prostu obserwuj.*

*Teraz zauważ, jak odczuwasz szyję, ramiona, plecy, klatkę piersiową. Pomyśl o kolorze ubrania, jakie masz na sobie.*

*Teraz się zatrzymaj i wyobraź sobie, że wszystkie sprawy z dzisiaj, z całego tygodnia, wszystko, co wręcz fizyczne obciąża Twoje barki, wyobraź sobie, że to wszystko odpuszczasz. To wszystko odpływa. Zauważ, że w czasie, gdy pozwalasz temu odpłynąć, Twoje ramiona relaksują się i opadają.*

*Jeszcze raz zrób to samo, wyobraź sobie, że zmartwienia obciążają Twoje ramiona, a Ty pozwalasz im odejść, pozwalasz im odpłynąć. Twoje ramiona relaksują się. Czujesz się trochę lżej.*

*Zrób to ostatni raz, wyobraź sobie, że presja, lęk, napięcia obciążają Twoje ramiona, a Ty pozwalasz im odejść. Gdy zauważasz, jak to wszystko odchodzi, czujesz, jak ramiona relaksują się. Czujesz lekkość.*

*Teraz ponownie skieruj uwagę na oddech. Na powietrze wpływające i wypływające z nozdrzy. Na koniec daj sobie chwilę, żeby zebrać myśli i zakończ praktykę.*


© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.