



ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 10

Οραματιστείτε όταν θέλετε να χαλαρώσετε

1 Κλείστε τα μάτια σας, μετρήστε από το 1 έως το 10.

2 Συνειδητοποιήστε σε τι κατάσταση βρίσκεστε - κούραση, νευρικότητα, σωματική ένταση.

3 Φανταστείτε ότι όλο σας το σώμα χαλαρώνει, η ένταση από τους μύες εξαφανίζεται σαν καπνός. Το σώμα βαραίνει, πέφτει σε πολυθρόνα ή καρέκλα. Αρχίζεις να νιώθεις ήρεμος. η καρδιά σου επιβραδύνεται και το κεφάλι σου γίνεται ελαφρύ.

4 Πείτε νοερά την υποστηρικτική φράση «το σώμα μου είναι ελαφρύ, το κεφάλι μου ελαφρύ, η ένταση φεύγει και νιώθω όλο και πιο χαλαρός».

5 Θυμηθείτε τον χαλαρό χαρακτήρα σας στο μυαλό σας. Φανταστείτε πώς ακριβώς μοιάζετε.

Όταν δυσκολεύεστε να φανταστείτε συμπεριφορές ή καταστάσεις, ξεκινήστε με το να φαντάζεστε μυρωδιές, χρώματα ή σχήματα που σας αρέσουν

Και μέρη που γνωρίζετε ή στα οποία αισθάνεστε καλά.

I LOVE MYSELF!

