

Wizualizacje

Zacznij każdą wizualizację od relaksacji: usiądź wygodnie, w miejscu, gdzie nikt i nic nie będzie ci przeszkadzać, przez parę minut skupiaj się na swoim oddechu.

Zamknij oczy, potem mentalnie przeskanuj swoje ciało i zauważ wszelkie napięcia, wypuść to napięcie, kiedy wydychasz powietrze.

❖ Każda wizualizacja może być wzmocniona, jeśli zaangażujesz do niej wszystkie zmysły. Buduj kompleksowe wyobrażenia w swoim umyśle - to więcej niż tylko "widzenie". Jeśli zauważysz negatywne skojarzenia, obrazy, które wdzierają się do wyobrażeń pozytywnych, przerwij to wyobrażenie i pomyśl o czymś innym.

Zakończ każdą wizualizację poświęcając chwilę na powrót do swojej rzeczywistości, do pokoju w którym jesteś, otwórz oczy, rozejrzyj się, wyprostuj, powoli wróć do Tu i Teraz.

Relaksujące wyobrażenie 'Bezpiecznego Miejsca'

❖ Wyobraź sobie miejsce, gdzie czujesz się spokojnie, bezpiecznie. To może być znane ci miejsce, miejsce o którym marzysz, albo miejsce, które widziałeś/łaś tylko na zdjęciu/filmie.



- ❖ Skup się na kolorach, jakie ma to spokojne, bezpieczne miejsce.
- ❖ Teraz zauważ, jakie są tam dźwięki, albo zauważ ciszę.
- ❖ Pomyśl o wszelkich zapachach, jakie tam czujesz.
- ❖ Teraz skup się na odczuciach dotyku - na ziemi pod twoimi stopami, ruchu powietrza, temperaturze, na wszystkim, czego możesz dotknąć.
- ❖ Podczas, kiedy jesteś w spokojnym, bezpiecznym miejscu, możesz je nazwać jednym słowem, albo zdaniem, które pozwoli ci tam wrócić, to może być też obraz albo dźwięk, czy zapach, cokolwiek, co będzie pomostem do tego miejsca.
- ❖ Możesz pobyc tam jakiś czas, cieszyć się spokojem i przyjemnymi emocjami. W każdej chwili możesz odejść, wystarczy, że otworzysz oczy i wrócisz do Tu i Teraz.



Mądry Wewnętrzny Doradca

- ❖ Jeśli czujesz się niepewnie, nie wiesz co masz zrobić, pamiętaj, że każdy z nas, ma wewnętrzną mądrość, do której może dotrzeć, mądrość, która wie.
- ❖ Zacznij wyobrażać sobie bezpieczne miejsce, potem wyobraź sobie, że idziesz ścieżką i spotykasz "Mądrego Wewnętrznego Doradcę" - to może być starsza osoba, jakaś istota, może postać religijna duchowe stworzenie, ktokolwiek, kto pasuje do tego wyobrażenia.
- ❖ Wzmocnij ten obraz skupiając się na tej scenie, co widzisz? słyszysz? czujesz? czego możesz dotknąć?
- ❖ Spędź trochę czasu, po prostu będąc z Wewnętrznym Mądrym Doradcą, skup się na emocjach, spokoju, poczuciu komfortu.
- ❖ Skorzystaj z okazji, by zapytać Wewnętrznego Mądrego Doradcę o coś, co jest ważne dla ciebie. Nie oczekuj natychmiastowej odpowiedzi, ale otwórz się na to, co może się pojawić.
- ❖ Niektórzy ludzie zauważają po paru godzinach, dniach, tygodniach, że otrzymali swoją "odповідź", być może w bardzo nieoczekiwany sposób.

Pewność siebie, Kompetencja, Zadowolenie



- ❖ Możemy użyć wyobrażeń, by poczuć się lepiej ze sobą.
- ❖ Pomyśl o sytuacji z przeszłości, kiedy mocno odczuwałaś/eś takie, dobre emocje. Albo pomyśl o osobie (prawdziwej fikcyjnej), która ma takie cechy, jakich pragniesz.
- ❖ Pomyśl o tej sytuacji, tej osobie - co widzisz? co słyszysz?
Jak ty/on/ona się zachowuje? Jak wygląda/sz? Co czujesz? Co jeszcze zauważasz?
- ❖ Jakich emocji doświadczasz, kiedy wyobrażasz sobie siebie w tamtym czasie/ że jesteś tą osobą? Co teraz czujesz?
- ❖ Jakich doznań fizycznych/zmysłowych doświadczasz?
- ❖ Czy możesz znaleźć słowo, które opisuje to dobre uczucie, słowo, którego użyjesz, żeby to uczucie powróciło, kiedy zapragniesz?
- ❖ Teraz skup się na tym słowie i obrazie, zauważ uczucia/emocje.
- ❖ Kiedykolwiek zechcesz, czy potrzebujesz, możesz wrócić do tych uczuć, tych emocji.
- ❖ Możesz połączyć tą technikę z "Ćwiczeniem osiągania celu" i wyobrażać sobie siebie z tymi pozytywnymi odczuciami w konkretnej sytuacji.



Ćwiczenie osiągania celu / Osiąganie Przyszłego Sukcesu

- ❖ Przemyśl, szczegółowo, cechę, umiejętność lub zachowanie, które chciał(a)byś opanować, w jakiej sytuacji, z kim itp.
- ❖ Ćwicz sytuację w wyobraźni, używając tych zachowań, umiejętności, które chcesz opanować. Zobacz siebie w tej sytuacji taką/ takiego jaką/jakim chcesz być - jak wyglądasz, jak brzmisz - co mówisz i jak to mówisz, co widzisz, jak się zachowujesz?
- ❖ Przewiduj, jak inni zareagują na nową/nowego ciebie - przećwicz te ich reakcje, mogą się różnić, mogą być negatywne - przećwicz te trudne scenariusze (jak chcesz zareagować, jakie masz optymalne możliwości zareagowania na ich reakcje)
- ❖ Jeśli to konieczne, przygotuj skrypt, co dokładnie chcesz powiedzieć (np. jak przeciwstawisz się komuś, kto ma władzę, autorytet)
- ❖ Ćwicz to wyobrażenie kilka razy dziennie, minimum przez 10 dni. Im więcej ćwiczysz tym łatwiejsze to się stanie, tym łatwiejsza stanie się sytuacja do której się przygotowujesz.

Na przykład, ćwiczenie do rozmowy o pracę

- ❖ Stwórz szczegółową scenę w swoim umyśle.
- ❖ Wykorzystaj różne scenariusze tej sytuacji - zobacz jak się sam/a przedstawiasz prowadzącemu rozmowę, albo jak jesteś mu przedstawiany, albo, że jest kilka osób prowadzących rozmowę itd.
- ❖ Wyobraź sobie, jak zadają ci różne pytania, i przećwicz swoje odpowiedzi.
- ❖ Wyobraź sobie (zobacz siebie) pewną/ego siebie i spokojną/ego - przypatrz się, jak wyglądasz, co robisz i jak to robisz.

Wyobrażenia kolorów & Oddech

Kolory mogą być używane do wizualizacji. Wyobrażaj sobie kolor, który pozytywnie na ciebie wpłynie. (www.getselfhelp.co.uk/colour.htm)

Możemy również wyobrażać sobie oddychanie w danym kolorze. Wdychamy kolor, który wywoła pomocne/pozytywne emocje i wydychamy kolor powiązany z emocją negatywną.

Depresja: **Wdychaj pomarańczowy** (pozytywna energia), wydychaj niebieski / czarny

Lęk: **Wdychaj niebieski** (spokój), wydychaj czerwony.

Złość: **Wdychaj niebieski** (spokój) **lub zielony** (równowaga), wydychaj czerwony.

Odwroćenie 'złego' uczucia

Czasami czujemy 'złą' emocje/uczucie w swoim ciele. Możemy odwrócić je używając naszej wyobraźni. Zapytaj siebie (przykłady kursywą):

- ❖ Gdzie w ciele jest to uczucie? *Brzuch*
- ❖ Gdyby uczucie miało kształt, to jaki byłby to kształt? *Owalny*
- ❖ Jaką wielkość? *Jak piłka nożna*
- ❖ Jaki miałoby kolor? *Granatowy*
- ❖ Jaką miałoby konsystencję, fakturę? *Spójna, ciężka masa*



I teraz:

- ❖ Żeby to uczucie się polepszyło, jaki powinno mieć kształt? *Okrągły*
- ❖ Jaką wielkość? *Ma się zmniejszać*
- ❖ Jaki ma mieć kolor? *Żółte*
- ❖ Jaką ma mieć konsystencję, fakturę? *Ciepłe, jasne, przezroczyste*



Zmiana obrazów & Przeobrażanie Obrazów



Czasami męczą nas intruzywne, narzucające się i stresujące obrazy, które pojawiają się w naszych głowach i nie możemy się ich pozbyć. Obraz może być powiązany z prawdziwym wspomnieniem, może też być zupełnie przypadkowy. Te obrazy mogą wywoływać silne, fizyczne doznania i intensywne emocje strachu, przerażenia, złości i smutku. Możemy nauczyć się przeobrażać/zmieniać te obrazy, tak, że nie będą tak stresujące:

- ❖ Wyobraź sobie, że ten obraz jest na ekranie telewizora. Teraz wyobraź sobie pilot: możesz pomniejszyć ten obraz, oddalić go, zmienić go w czarno-biały, usunąć dźwięk, albo dodać inną ścieżkę dźwiękową.
- ❖ Wyobraź sobie talerz, albo szybę, czy arkusz pleksi i trzymaj pomiędzy sobą, a tym obrazem. Odpychaj obraz od swojej twarzy, aż stanie się mały i odległy.
- ❖ Zmień obraz tak, by jego wynik był lepszy, bardziej akceptowalny (przykłady w: "ćwiczeniu osiągania celu", "pewność siebie & kompetencja", "pozytywne wyobrażenia w depresji")

Pozytywne Wyobrażenia w Depresji

- ❖ Kiedy jesteśmy w depresji, gubimy się w błędnym kole negatywnych myśli i wyobrażeń, robimy mniej, a w konsekwencji pogłębiamy naszą depresję. Podczas, kiedy zmiana negatywnego myślenia może być trudna, często ułatwieniem jest zobaczenie siebie w swoim umyśle, jak cieszą nas aktywności, które kiedyś sprawiały nam przyjemność.
- ❖ Jeśli wykonasz to ćwiczenie 2 lub 3 razy dziennie, to twój nastrój może się poprawić, a twoje skupienie na negatywach zmaleje. Nie musisz wyobrażać sobie czegoś, co zrobisz w przyszłości, celem jest przywrócenie myślenia i wyobrażeń, które będą bardziej efektywne/ pomocne.
- ❖ Jak w każdej wizualizacji, warto wzmocnić wyobrażenia, myśląc o każdym ze zmysłów, zauważając najdrobniejsze detale, tego co słyszymy, widzimy. Równie pomocne jest robienie innych opisanych tutaj ćwiczeń



Inspirowane: Lazarus 1984