

KONCENTRACJA NA BODŹCACH SENSORYCZNYCH.

Usiądź wygodnie. Poszukaj wzrokiem czegoś w kolorze białym. Teraz czerwonym lub różowym. Teraz pomarańczowym. Teraz żółtym. Teraz zielonym. Teraz niebieskim. Teraz czarnym. Teraz szukamy wzrokiem przedmiotów okrągłych lub owalnych. Teraz prostokątnych lub kwadratowych. Teraz przedmiotów wypukłych, a teraz wklęsłych. Teraz patrzymy na coś położonego bardzo blisko, a teraz bardzo daleko. Zamykamy oczy...

Skupiamy naszą uwagę na bodźcach dźwiękowych. Tylko słuchamy nie analizując dźwięków. Teraz słyszymy szuranie. Teraz głosy zza okna. Teraz przejechał samochód. Znowu głosy zza okna. Szuranie. Szum wody. Śpiew ptaków. Głosy zza okna. Tylko słuchamy...

Teraz przełączamy naszą uwagę na odczuwanie ciała. Najpierw skupiamy się na stopach. Wyobrażamy sobie jak są ułożone. Spoczywają płasko na podłodze czy opierają się o nią piętami. Staramy się odczuć swoje stopy. Zaczynamy od pięt, teraz podbicie i palce po kolei, od największego do najmniejszego. Skupiamy się na odczuciach płynących ze stóp. Sprawdzamy, czy w jakimś miejscu nie dotykają czegoś lub czy nie uwierają nas buty. Koncentrujemy się na stopach.

Teraz przenosimy naszą uwagę na dłonie. Wyobrażamy sobie jak są ułożone, wierzchem do dołu lub do góry, Są rozluźnione lub zaciśnięte. Staramy się poczuć nasze dłonie, najpierw wewnątrz, potem poszczególne palce, teraz grzbiet. Skupiamy się na bodźcach dochodzących z naszych dłoni. Może czujemy na nich dotyk materiału? Koncentrujemy się na dłoniach.

Teraz przenosimy naszą uwagę na kolana. Czy są zgięte czy wyprostowane? Czy czujemy na nich dotyk materiału? Czy czujemy w nich jakieś napięcie czy pozostają swobodne?

Teraz przenosimy naszą uwagę na łokcie. Czy są zgięte czy wyprostowane? Czy czujemy na nich dotyk materiału? Czy czujemy w nich jakieś napięcie czy pozostają swobodne?

Teraz przenosimy naszą uwagę na rejon bioder. Skupiamy ją na tym rejonie, który styka się z krzesłem [podłożem]. Czy czujemy tutaj jakieś napięcia? Teraz obejmujemy uwagę całe biodra. Może uwiera nas ubranie, lub czujemy jakieś inne napięcia w tym rejonie. Obejmujemy uwagę całe biodra.

Teraz przenosimy naszą uwagę na barki. Są proste lub uniesione, a może pochylone? Jeśli tak to w przód lub w tył? Czujemy w nich jakieś napięcia lub są swobodne? Teraz przenosimy swoją uwagę na czubek głowy. Wyobrażamy sobie jego położenie. Nasz czubek głowy celuje prosto w górę lub jest pochylony. Jeśli tak to w którą stronę?

Teraz przenosimy naszą uwagę na naszą skórę. Znajdujemy dwa miejsca odsłonięte i koncentrujemy się na poczuciu dotyku powietrza na nagiej skórze. Teraz znajdujemy dwa miejsca przykryte materiałem i koncentrujemy się na odczuciu dotyku ubrania.

Teraz przenosimy swoją uwagę na oddech. Wdech, wydech, wdech, wydech, wdech, wydech.

Teraz staramy się poczuć przestrzeń wokół siebie. Czujemy się samotni lub mamy wrażenie tłoku?

Otwieramy oczy.