

OAMENI MARI by GABRIELA UNGURELU

Tema 1

EU CU MINE. CINE SUNT EU?

Ai de facut urmatoarele exercitii:

EXERCITIUL 1- RESCRIEREA

Pe o pagina pe care o impartii in doua cu o linie.

In partea stanga, cu un creion, fa o lista cu toate lucrurile pe care le-ai auzit despre tine ca esti: "un copil rau", "bun de nimic" etc. Dupa ce ai terminat de scris lista, in dreptul fiecarei replici, in partea dreapta a liniei, cu un pix rosu, rescrie replica intr-un mod pozitiv si sterge cu guma de sters ceea ce ai scris in creion.

Rescrierea sa fie reala, asa cum simti ca simteai in corpul tau de copil.

Ex: ~~sunt un copil rau~~ → sunt un copil bun /sunt un copil energic/ sunt un copil care vrea sa ajute etc

Lista astfel rezultata poti sa o pozezi pe telefon si, inainte sa te culci si cand te trezesti dimineata, sa le citesti in gand sau cu voce tare, dupa posibilitate, cu prezenta si concentrare.

EXERCITIUL 2 - JURNAL

1. Scrie despre cine crezi cu adevarat ca esti si cine ti-ar placea sa se vada ca esti pe toate planurile vietii tale, incepand fiecare propozitie cu 'Oare cum ar fi'.

Ex.: Oare cum ar fi sa fiu o mama buna? Oare cum se simte sa fiu o mama buna, Oare cum ar fi sa merg la serviciu cu bucurie, etc.

EXERCITIUL 3 - REFORMULAREA

Inlocuieste cuvintele grele, apasatoare cu cuvantul "diferit". Inlocuieste de cate ori poti, cat mai des, de fiecare data cand iti amintesti cu 'diferit'.

Vorbeste despre lucrurile pe care nu mai vrei sa le perpetuezi in realitatea ta, incepand cu "pana acum", urmat de timpul verbului la trecut. Indiferent si independent de subiect sau de aria vietii in care te gasesti la momentul vorbirii.

EXERCITIUL 4 - MEDITATIE

Fa pauza oricand in zi 24 minute si stai relaxata, intinsa pe jos, fara ganduri. 1 minut pentru fiecare ora a zilei.

Gandurile vor veni, inasa nu le da atentie sau energie. Imagineaza-ti ca sunt nori, flori, sau ca le iei din cap si le pui pe un rau si sunt luate de apa sau orice altceva te ajuta sa le lasi sa circule fara sa te duci in ele. Deasemena ajuta sa iti urmaresti respiratia, cum aerul intra pe nas, in corp si iese tot pe nas. Nu e necesar sa stai in pozitie de meditatie, intins pe jos e suficient, cat sa iti lasi corpul sa se relaxeze.

Acest exercitiu este ca un detox pentru minte, o pauza in care gandurile tale sa se 'organizeze'.

EXERCITIUL 5 - SCRISOAREA

Daca ai experimentat relationarea cu adulti care, in mod repetat si pentru perioade lungi de timp, ti-au spus ca nu esti indeajuns, nu faci x sau y, ca esti un copil rau , etc de exemplu: rude de gradul 1 sau profesori, parteneri de cuplu, fa-le scrisoare.

Scrisorile se scriu incepand cu titlul: "Fa vaco" sau "Ba boule", in functie de sexul destinatatrului. Si se scrie cu furia copilului/versiunii tale din trecut, care a trebuit sa asculte sau sa fie in situatia respectiva, fara sa se poata apara. Si cand ai descarcat tot, faci tapping pe ea, citind cu voce tare si apoi o arzi. Scrisori poti sa iti faci si tie ;) Deasemenea vreau sa ai in vedere faptul ca scrisoarea se scrie, se tapp-uieste si se arde dintr-o singura tura. NU stati cu scrisorile scrise in casa, cu zilele (!).

Rolul scrisorilor este de a-ti lua apararea in situatii cand nu ai putut si, astfel, sa descarci raspunsuri de tip trauma din creierul primar, unde, in functie de aceste raspunsuri de tip trauma, se creeaza modele de sisteme de autoaparare in situatii



similare de viata. Motiv pentru care, ne trezim ca adulti, ca avem niste 'tantrumuri' mai ceva decat copiii pe care ii crestem.