

Nusiramminimas Instrukcija

Modifikuota*, ** Zack Boukydis, Ph.D.

1. Sutelkite dėmesį į **SAVO KŪNO CENTRĄ**, ten, kur jaučiate išgyvenimus, patirtis.
2. Paklauskite savęs: „**KAIP AŠ JAUČIUOSI DABAR?**“. Nebandykite atsakyti iš karto, tiesiog 15-30 sekundžių stebėkite, kaip jaučiatės. Mintyse gali iškilti žodis, keli žodžiai ar vaizdinys, susijęs su jūsų savijauta.
3. Dabar paklauskite: „**AR YRA KAS NORS, KAS ŠIUO METU MAN TRUKDO JAUSTIS GERAI?**“. Neieškokite greito atsakymo, leiskite jūsų kūnui atsakyti į šį klausimą. Palaukite, kol iš turimo rūpesčio susiformuos **POJŪTIS**.
4. Jei esate susirūpinę dėl vieno ar kelių dalykų, raskite **ŽODĮ, FRAZĘ AR VAIZDINĮ**, kuris atitiktų šį jausmą Jūsų kūne.
5. Įsivaizduokite, kad kiekvienas rūpestis yra išimamas „**IŠ JŪSŲ KŪNO**“, ir padedamas, pvz., ant lentynos priešais Jus (rūpestis neišnyksta, bet jis nėra „Jūsų kūno centre“).
6. **KARTOKITE** 3-5 žingsnius tol, kol kiekvienas rūpestis atsidurs už Jūsų kūno ribų.
7. Dabar paklauskite savęs: „Ar nepaisant esamų rūpesčių, **DABAR JAUČIUOSI GERAI?**“
8. Jei pavyksta jaustis gerai, **ATKREIPKITE DĖMESĮ Į TAI, KOKS YRA JŪSŲ „GERAI“ JAUSMAS**. Tiesiog pasilikite su „gerai“ jausmu savo kūne. Tai gali būti žodis, frazė ar vaizdinys, kuris nusakytų šį „gerai“. Pakartokite žodį ar frazę ir stebėkite, kaip jie susiję su Jūsų kūne jaučiamu jausmu „gerai“.

Literatūra

* Focusing. Eugene Gendlin (2007) New York: Bantam Books

** Focusing-Oriented Psychotherapy Eugene Gendlin (1996) New York: Guilford Press