

U šetnji Stazom valova sa psihologinjama

Tijekom današnje šetnje sa psihologinjama nauči kako ti dupin može pomoći da budeš usmjeren na zadatak koji radiš.

Sjediš na stijeni, sunce te miluje svojim toplim zrakama. Dok sanjivo gledaš u daljinu, odjednom ti se učini da je iz mora izronio prekrasan, sasvim mali, dupin beba. Da, zaista- ispred tebe je! Možeš ga dotaknuti svojim rukama. Gledaš u njega pomno, jer dupina, i to još bebu, nikada prije nisi vidio.



Pažljivo ga gledaj... Istraži pogledom sva mjesta na njegovom tijelu... Pogledaj dijelove tijela koji su obasjani zrakama sunca... Sad pogledaj dijelove tijela koji su u sjeni, pažljivo ih istraži pogledom...

Poželio si da dupin dođe na tvoj dlan. U mašti je sve moguće, pa odjednom, evo, dupin beba je na tvom dlanu. Ponovno ga istraži pogledom.... Mjesta koja su svjetlija.... Tamne udubine ...nabore.

Dok ovo radiš možda ti se pojave misli: „Ovo je čudno.... neobično.... ne sviđa mi se ovo!“ Ako ti se pojave ovakve misli, reci: „OK, to je samo misao“, i ponovno se vrati promatranju bebe dupina.

Sad ga nježno uhvati palcem i kažiprstom. Okreći ga među prstima i razgledaj ga sa svih strana... Dobro pogledaj svjetlije dijelove.... Tamne nabore.... Oštre rubove... Približi ga nosu i udahni duboko, sa svakim udahom osjeti miris dupina i mora. Udahni još jedanput i prati kako udahom miris dupina i mora putuje kroz nosnice i pluća do trbuha. Polako izdahni kroz nos.

Ponovno ga pažljivo pogledaj, kao da ga nikada više nećeš vidjeti i nježno, najnježnije, vrati u more.

Hej, znamo... Ponekad je zaista teško biti usmjeren na zadatak koji upravo radiš, čini ti se kao da tvoje misli lutaju (želimo ti reći da si u pravu - u našem čarobnom umu svakog trenutka nastaje veliki broj misli koje nas ometaju u učenju, rješavanju zadataka i sl.). Ova vježba će ti pomoći da se lakše usmjeriš na trenutnu aktivnost - i naravno da budeš uspješan), ali da bi ti pomogla trebaš vježbatu svakodnevno!!!!

Do sljedeće šetnje pozdravljaju te psihologinje Andrea i Irena