

Ex. 2 Modul 3 – a da si a primi

Ghidaj pas cu pas

1. Pregătire (2 min)

„Înainte să începeți: încetiniți puțin.”

„Observați contactul cu scaunul.

Respirația.

Corpul.”

„În exercițiul acesta nu ne interesează povestea.

Ne interesează: ce apare în corp, ce impuls vine, și cum reacționează sistemul vostru nervos la contact.”

Scenariul 0

„A inițiază din nou contact.”

„B rămâne prezentă: orientată către A, disponibilă, fără să își retragă atenția imediat.”

Pauză 30 secunde de observare internă.

Observa:

- ce se intampla in corp
- ce impuls apare

2. Scenariul 1 — Primirea întreruptă (8 min)

„A se orientează către B: privește spre cameră, caută contact vizual, și spune simplu: «Sunt aici.»” Sau „Mă vezi?”

Și apoi:

„B răspunde scurt cu prezență: privește spre A, zâmbește, apoi își retrage atenția.”

Pauză 30 secunde de observare internă.

Observa:

- gol
- retragere
- frustrare
- furie
- impulsul de a spune „e ok”

3. Scenariul 2 — Cererea ignorată (8 min)

A caută din nou contact.

„B rămâne preocupată de altceva: se uită în lateral, evită contactul vizual, nu răspunde.”

Pauză 30 secunde de observare internă

Observa:

- renuntare
- micsoarare
- justificare
- iritare

- nevoia de a incerca mai mult

4. Scenariul 3 — Primirea completă (10 min)

„A inițiază din nou contact.”

„B rămâne prezentă: orientată către A, disponibilă, fără să își retragă atenția imediat.”

Și apoi:

„A observă: cum este când contactul rămâne.”

Pauză 1 minut.

Observa:

cum este cand contactul ramane.

Dupa fiecare scenariu:

- 30 sec – 1 min observare
- noteaza foarte scurt:
 - ce ai simtit in corp
 - ce impuls a aparut
 - ce emotie sau gand automat ai observat

Nu analiza.

Doar observa.

La final:

- impartasiti 2-3 minute:
 - ce v-a surprins
 - ce a fost cel mai activant
 - ce impuls a aparut cel mai clar

Apoi:

A devine B si B devine A.