

M5 - EXERCITIUL 2 (in perechi) — FORȚA, VOCEA ȘI IMPULSUL

Lucrați în perechi.

Nu faceți terapie una cu alta.

Nu interpretați.

Nu dați sfaturi.

Observați doar propria experiență.

PAS 1 — FORȚA ÎN CORP

A: Împinge ușor palmele una în cealaltă în fața pieptului.

Observă:

- Cum este să simți forță în corp?
- Ce impuls apare?
- Să împingi mai tare?
- Să te oprești?
- Să te retragi?
- Să râzi?

B observă propria experiență.

PAS 2 — VOCEA

A: Ține palmele împinse spre partenera.

Spune de 3 ori:

„Oprește-te.”

Cu voce normală.

Nu urlat.

Nu șoptit.

Observă:

- Cum este să îți auzi vocea?
- Se simte permisă?
- Apare disconfort?
- Apare blocaj?

B observă:

- Cum este să auzi?
 - Apare tendința să explici?
 - Să liniștești?
 - Să te retragi?
-

PAS 3 — VOINȚA

A spune:

„Eu vreau...”

și completează propoziția spontan.

Exemple:

„Eu vreau să fiu ascultată.”

„Eu vreau să mă odihnesc.”

„Eu vreau mai mult spațiu.”

„Eu vreau să spun ce gândesc.”

Nu explica.

Nu justifica.

Observă:

- Cum este să spui ce vrei?
- Apare energie?
- Apare vinovăție?
- Apare blocaj?

Schimb. A devine B si B devine A