

Spletni izziv
Sočutna najprej do sebe

delovni list za 3. dan

Dotik, ki tolaži

Erika Plevel

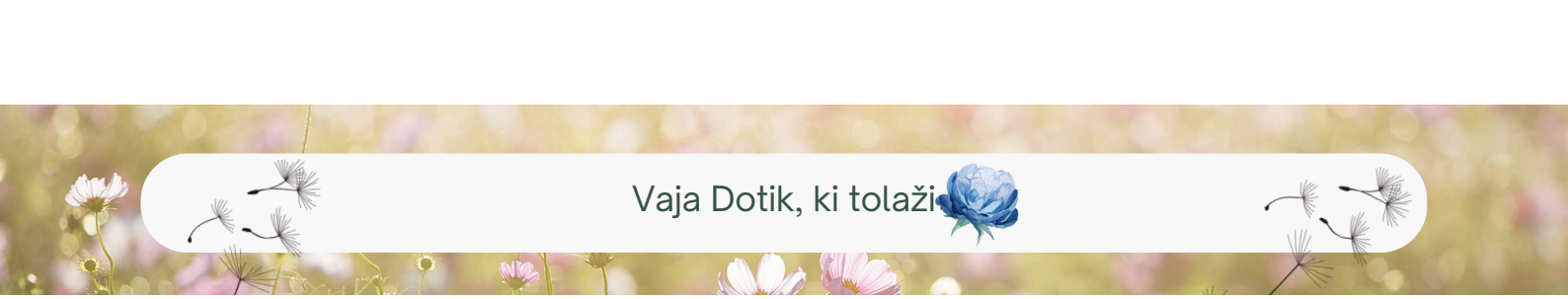
Pozdravljena, draga ženska!

Dobrodošla v 3. dnevu izziva Sočutna najprej do sebe: **Dotik, ki tolaži.**

V spodnjih dveh vajah te vabim, da najdeš svoj tolažilni dotik in načine, kako si lahko bolj prijazna do sebe v svojem vsakdanu.

Vzemi si dovolj časa za preizkušanje danes in v naslednjih dneh in preveri, kako lahko sama sebi nudiš varnost in tolažbo.

Bolj ko nek dotik na tak način uporabljaš, več ima tudi zdravilne in pomirjujoče energije v sebi.



Vaja Dotik, ki tolaži

Preizkusi, kateri dotik tebe najbolj potolaži in kako se počutiš ob posameznem dotiku. Vzemi si dovolj časa, da res začutiš, kaj je dobro zate.

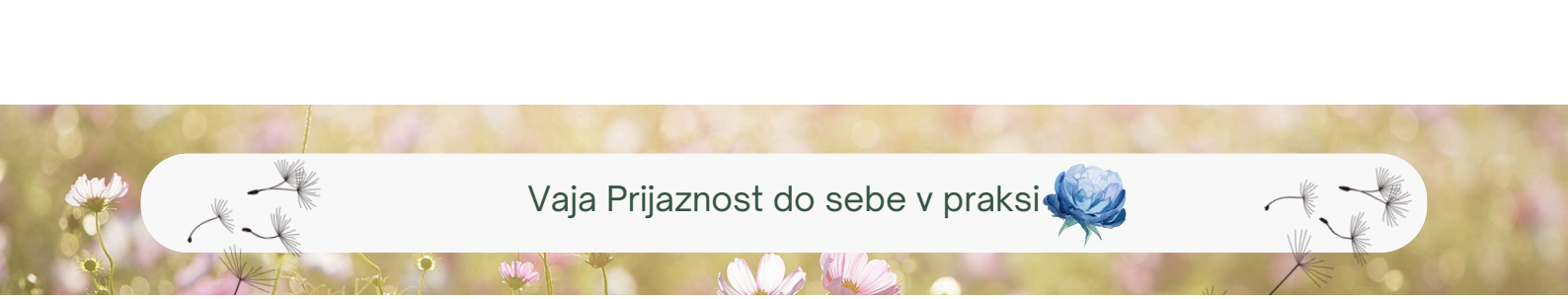
Opazi tudi, če ti to ne paše in se ne sili ali bodi še posebej nežna, ko preizkušaš različne dotike.

Primeri tolažilnega dotika:

- ena roka na licu
- držati svoj obraz v dlaneh
- nežno gnetenje rok
- drgnjenje ušesa
- nežen stisk prekrižanih rok
- ena roka na srcu
- obe roki ena preko druge na srcu
- ena roka preko druge, stisnjene v pest in položene na srce
- obe roki na trebuhu
- ena roka drži drugo v naročju
- nežno držanje roke
- drgnjenje palca ene roke

Kateri tolažilni dotik boš uporabila, kadar boš v stresu ali ti bo težko?

Kako si se počutila ob izbranem tolažilnem dotiku?



Vaja Prijaznost do sebe v praksi

Na katerih področjih v življenju bi potrebovala več prijaznosti?

Kako bi izgledal tvoj dan, če bi bila za kanček bolj prijazna do sebe?

Kako bi se pogovarjala s sabo? Kako bi ravnala s svojim telesom? Kako bi se obnašala do drugih ljudi?

Zapiši 3 konkretne načine, kako bi bila lahko bolj prijazna do sebe v naslednjih 24 urah.

Želim ti veliko prijaznosti, tolažbe in umirjenosti v povezovanju s sabo.

Topel objem! 

Erika