

**Emotiile de la “sabotori” la “motivatori”**  
**Pasii eliberarii emotiilor din corp**

1. Inchizi ochii
2. Orientezi atentia asupra corpului tau si duci atentia pe senzatii, asadar doar observa senzatiile din picioarele tale asezate pe podea, ai putea observa chiar adierea usoara a curentului de aer care iti atinge pielea, aerul de la nivelul narilor – tot ceea ce faci este sa-ti aduci atentia asupra a ceea ce este de fapt aici si acum si vezi daca esti dispus sa te deschizi in fata a ceea ce este de fapt aici si acum: sunetele, senzatiile, atat de mult cat poti; pur si simplu iti permiti sa fii prezent in experienta momentului care este aici.
3. Apoi, te intreb **„Ce simt in acest moment?”** si verifici in interior...
  - a. Raspunsul poate fi legat de unul sau mai multe din cele 5 emotii esentiale: tristete, frica, furie, bucurie sau pasiune creatoare (energie sexuala).
  - b. Si aminteste-ti ca aceste emotii pot fi foarte subtile, delicate sau pot fi moderate sau pot fi chiar intense
  - c. Alege doar una dintre emotiile care este prezenta aici si acum observa unde este localizata aceasta emotie in corp.
4. Iar pentru asta, te intreb delicat: **„In ce parte a corpului simt cel mai mult aceasta emotie?”** si orientezi atentia catre acea parte a corpului si apoi pur si simplu observi senzatiile:
  - a. este incordare? este caldura? sau este ca un fel de amorteala? sunt furnicaturi? se simte ca o greutate?
5. Tot ce ai de facut este sa-ti odihnesti atentia asupra senzatiilor care apar in corp si apoi **inspiri** profund in abdomen si **expiri** prelung de **trei ori**.
6. Te intreb: **„As putea permite acestor senzatii sa fie aici?”** si odihnesti atentia pe acea parte a corpului 5 secunde:
  - a. Daca raspunsul este da poti merge mai departe intrebandu-te: **„As putea accepta si chiar aprecia aceste senzatii?”**.
  - b. Daca raspunsul este nu, doar mentii atentia pe acea parte a corpului si te intreb:
7. **„Daca aceste senzatii ar putea scoate niste sunete, care ar fi acestea?”**.
  - a. permite-ti sa-ti imaginezi ce sunet sau sunete ar scoate senzatiile respective: nu este despre a spune cuvinte, ci este despre a observa care este sunetul care s-ar potrivi cu senzatiile: uneori este un oftat sau un suspin, alteori este un marait sau un scrasnit, sau poate un strigat sau un suierat sau poate chiar un fluierat; daca singura ta responsabilitate in acest moment ar fi sa potrivesti senzatia din corp cu un sunet, ce sunet ar scoate senzatia respectiva? Si cand esti intr-un loc confortabil si securizant si simti ca e potrivit pentru tine, poti chiar sa exprimi efectiv acest sunet, iar daca nu, pur si simplu iti imaginezi sunetul respectiv; si faci asta pentru doar cateva clipe si apoi readu atentia asupra senzatiilor, doar observandu-le, primindu-le, permitandu-le sa circule / tarverseze in interiorul si de-a lungul corpului.
8. Acum mai facem un pas si te intreb **„Daca aceste senzatii s-ar putea misca, cum ar face-o?”**.
  - a. daca aceste senzatii ar putea sa-ti miste corpul, imagineaza-ti ca, de fapt, corpul tau este ca o marioneta si ca senzatiile sunt cele care misca si coordoneaza corpul tau, cum l-ar misca? Ar sari in sus si in jos, ar strange pumnii, s-ar aduna ca un ghem sau, pur si simplu, ar sta si l-ar scutura un pic; permite senzatiilor sa te ghideze: daca ar fi sa pui in acord senzatiile cu miscarea, cum anume te-ai misca? Si din nou este suficient sa-ti imaginezi miscarea si cand va fi potrivit pentru tine, poti sa realizezi efectiv miscarile corpului.
9. Acum lasi moale acea parte a corpului, relaxand-o.