

Ćwiczenie: UNZ - Uznaj, Nawiąż kontakt, Zaangażuj się.

Opracowanie własne na podstawie:

Harris, R. (2022). Zderzenie z rzeczywistością. Jak przetrwać bolesne ciosy od życia i się po nich podnieść. Gdańsk: GWP.

Rekomendowane jest wykonanie poniższych trzech kroków trzy, cztery raz pod rząd. Czas realizacji możesz dostosować do swoich potrzeb i możliwości. Czasem będzie to 15 sekund, a czasem 10 minut. Ty decydujesz.

### **KROK 1: U – Uznaj swoje myśli i emocje**

Z przyjacielską, życzliwą postawą zaakceptuj obecne i pojawiające się w Tobie myśli, odczucia, emocje, doznania, wspomnienia czy pragnienia. Przyjmij postawę ciekawego obserwatora, który przygląda się im jakby nigdy wcześniej ich nie widział ani nie doświadczał. Możesz pomóc sobie opisując obserwacje w formie zdań rozpoczynając się od „Mam w sobie...”; „Obserwuję...”; „Zauważam...” np. „Mam w sobie myśl, że nie dam rady” lub „Obserwuje w sobie dużo złości” itp.

Celem tego procesu jest zauważenie i przyjęcie wewnętrznych stanów bez próby kontrolowania czy pozbycia się ich.

### **KROK 2: N – Nawiąż kontakt z ciałem**

Powoli wciskaj stopy w podłogę.

Powoli wyprostuj plecy i kręgosłup.

Powoli naciskaj opuszkami palców jednej dłoni na opuszki palców drugiej dłoni.

Powoli rozciągnij ramiona lub kark albo wzruszaj ramionami.

Jeśli powyższe nie jest możliwe ze względów zdrowotnych skorzystaj z alternatywy:

Powoli, delikatnie wdychaj i wydychaj powietrze.

Powoli, delikatnie popraw się w fotelu, przybierając wygodniejszą pozycję.

Powoli, delikatnie przenoś wzrok od lewej strony do prawej, a następnie od prawej do lewej strony.

Powoli, delikatnie unosź i opuszczaj brwi.

Ten krok pomaga zwiększyć kontrolę nad własnymi zachowaniami.

### **KROK 3: Z – Zaangażuj się w to, co robisz**

Zorientuj się, gdzie jesteś, i skieruj swoją uwagę na to, co robisz.

Rozejrzyj się wokół i przyjrzyj się pięciu rzeczom w zasięgu wzroku.

Zauważ trzy, cztery rzeczy, które możesz usłyszeć.

Skieruj uwagę na to, jaki wyczuwasz zapach.

Skieruj uwagę na to, jaki wyczuwasz smak w ustach.

Zwróć uwagę na to, co robisz.

Zakończ ćwiczenie, skupiając się w pełni na tym, co robisz.