

Εργαλείο Μείωσης της έντασης του άγχους



1° Βήμα

Παρατήρησε την
στρεσογόνο
κατάσταση/ ή τη
σχέση σου με
κάποιο άτομο

2° Βήμα

Αυτό που βλέπεις με τα
εσωτερικά σου μάτια: τι
χρώμα έχει, τι σχήμα,
ποιο βάρος, ποια υφή,
μυρωδιά; Σε ποιο
σημείο στο σώμα είναι
Άνοιξε τα μάτια και
κατέγραψε τα στο χαρτί

3° Βήμα

Σκέψου μια
κατάσταση ένα
πρόσωπο που σε
χαλαρώνει και σου
δίνει χαρά

4° Βήμα

Αυτό που βλέπεις με τα
εσωτερικά σου μάτια: τι
χρώμα έχει, τι σχήμα,
ποιο βάρος, ποια υφή,
μυρωδιά; Σε ποιο
σημείο στο σώμα είναι;
Άνοιξε τα μάτια και
κατέγραψε τα στο χαρτί

5° Βήμα

Τέλος, κλείσε τα μάτια,
πάρε το μαγικό σου
ραβδί και όπως βλέπει
την στρεσογόνο
κατάσταση πάρε την
στο σημείο που ήταν η
μη στρεσογόνα ⁶