



Gdje sam ja u svom životu?

Jednostavna iskustvena vježba za promjenu perspektive

Ponekad toliko gledamo problem, odnos, strah ili nešto što pokušavamo riješiti da više ni ne primjećujemo koliko je života ostalo izvan našeg pogleda.

Ova vježba ne treba Vam dati točan odgovor. Ona je poziv da na nekoliko minuta izađete iz uobičajenog načina razmišljanja i pogledate svoj život iz nekoliko različitih mjesta.

Za vježbu su Vam potrebna tri lista papira, olovka i desetak minuta mira.

Bojana Svalina





Priprema

Na tri odvojena lista papira napišite:

JA

MOJ ŽIVOT

ONO ŠTO MI TRENUTNO UZIMA NAJVIŠE PAŽNJE

Treći papir može predstavljati problem, odnos, strah, posao, novac, neku odluku ili bilo što drugo što Vas trenutno snažno zaokuplja.

Nemojte dugo razmišljati. Uzmite ono što prvo prepoznate kao nešto čemu u ovom razdoblju dajete mnogo svoje pažnje.

1. Postavite papire

Položite sva tri papira na pod.

Nemojte pokušavati napraviti dobar raspored niti razmišljati gdje bi koji papir trebao stajati. Postavite ih onako kako Vam u tom trenutku dođe.

Kada završite, udaljite se malo i samo pogledajte raspored.

Bez tumačenja. Što prvo primjećujete?





2. Stanite na mjesto JA

Stanite na papir JA.

Ne pokušavajte ništa posebno osjetiti. Samo ostanite nekoliko trenutaka i primijetite tijelo.

A zatim pogledajte oko sebe.

Gdje se nalazi MOJ ŽIVOT?

Možete li ga vidjeti?

Je li blizu ili daleko?

Što se događa u tijelu kada ga pogledate?

Gdje se nalazi ono što Vam trenutno uzima najviše pažnje?

Kamo Vaš pogled prirodno odlazi?

Što zapravo gledate?

Ostanite malo s tim. Ne trebate ništa mijenjati.





3. Stanite na mjesto MOJ ŽIVOT

Sada prijedite na papir MOJ ŽIVOT.

Ponovno nemojte tražiti posebno iskustvo. Samo primijetite kako je biti ovdje.

Pogledajte prema papiru JA.

Što primjećujete?

A zatim pogledajte prema onome što osobi JA trenutno uzima najviše pažnje.

Što se iz ove pozicije vidi drugačije?





4. Stanite na treće mjesto

Sada stanite na papir ONO ŠTO MI TRENUTNO UZIMA NAJVIŠE PAŽNJE.

Ostanite nekoliko trenutaka. Kako je ovdje?

Što primjećujete kada pogledate prema sebi?

A što kada pogledate prema svom životu?

Ne morate ništa razumjeti niti objašnjavati. Samo primjećujte ono što se pojavljuje.





5. Vratite se sebi

Ponovno stanite na JA.

Sada znate nešto što prije nekoliko minuta možda niste znali.

Pogledajte oba papira.

Ono što Vas zaokuplja postoji. Ne moramo ga maknuti.

Ali postoji i Vaš život.

Postoji li mjesto na kojem mogu biti tako da vidim i ono što me zaokuplja - i svoj život?

Ako tijelo želi napraviti korak, napravite ga.

Ako želite promijeniti svoj položaj, promijenite ga.

Ne pomičite se prema tome kako mislite da bi trebalo izgledati. Tražite mjesto na kojem Vaše tijelo osjeti malo više prostora.

Kada ga pronađete, ostanite.

Udahnite.

Pogledajte svoj život.

Pogledajte i ono što je teško.

Oboje može postojati.

I Vi možete postojati uz oboje.





Za kraj

Nemojte pokušavati iz vježbe izvući veliki zaključak.

Samo na trenutak ostanite s onime što ste upravo doživjeli i odgovorite sebi na nekoliko pitanja.

Što sam upravo vidjela?

Gdje je prije bila moja pažnja?

Što se dogodilo kada sam ponovno ugledala svoj život?

Što želim ponijeti iz ove vježbe u današnji dan?

Ova vježba nije predviđena za pronalaženje točnog značenja položaja niti za donošenje velikih odluka. Koristite je kao način da primijetite svoj trenutni doživljaj i ono što se mijenja kada promijenite perspektivu.

Bojana Svalina
Put prema sebi

