

METHOD 6.MA

KARUSSELL – Hirmu ja piirangute eemaldamiseks

Meenuta situatsiooni või inimest, kas minevikust või lähiminevikust, kes Sind hirmutab või tekitab ebameeldiva tunde.

Seisa seinast väljasirutatud käe kaugusel nii, et Sinu liikumist ümber oma telje mitte miski ei takista.

Kujusta see situatsioon või inimene plakatile enda ees, nagu tardunud kujund.

Sulge silmad, siruta välja vasak käsi ja torka kujuteldava plakati sisse sõrmega auk.

Hakka pöörama rahulikult, kogu kehaga, väljasirutatud käega vasakule, vastu päeva. Näed sisemise vaatega, kuidas plakat, mis seisab paigal, justkui venib sinu sõrme järel, plakat deformeerub, kujundid ja värvid lähevad laiali.

Tee 3 sellist ringi rahulikult vasakule, väljasirutatud käega ümber oma telje.

Peale harjutuse sooritamist meenuta uuesti seda situatsiooni või inimest.

Mida tunned?

Juhul, kui tekivad mingid emotsioonid, siis esmajärjekorras vabasta need.

Harjutuse eesmärk on neutraalsus, ükskõiksus, kergus situatsiooni, inimese, hirmu või muu suhtes. Seda harjutust võid korrata mitu korda kuni tekib neutraalsus.

Kairi Kuusma Consult