

Grădina secretă

Dragi adolescenți, vă propun de data aceasta un exercițiu menit să vă ajute atunci când resimțiți la nivel emoțional un preaplin care vă încarcă, vă agită, vă face nervoși, irascibili, nerăbdători. El poate fi folosit în egală măsură în momentele în care simțiți că bateriile voastre au cam scăzut și ar fi cazul să le încărcați.

Ca să vă conving că merită să vă alocați jumătate de oră cu acest exercițiu, pe principiul” *am gustat din el, ba chiar am mâncat pe saturate-recomand călduros*”, vă împărtășesc faptul că am aflat despre o variantă a lui în urmă cu aproape 20 de ani, iar de atunci îl practic personal cu încredere în rezultate și îl împărtășesc adolescenților și adulților cu care lucrez.

Îl recomand chiar și copiilor mai mici, dar ei au nevoie să fie secondăți de un adult, care e deja convins de utilitatea tehnicilor de relaxare.

DECI...să trecem la treabă dacă v-am făcut curioși!

Nu aveți nevoie de nimic special, doar de jumătate de oră în care să fiți lăsați în pace și de un loc retras. Puteți sta pe un scaun confortabil sau pe pat. Nu se recomandă ultima variantă dacă sunteți foarte obosiți pentru că veți avea tendința să adormiți înainte de finalizarea exercițiului. Pe de altă parte, dacă scopul exercițiului este să vă recuperați energia, puteți să faceți acest exercițiu înainte de culcare.

Începutul exercițiului este format din câteva minute în care vă îndreptați atenția spre respirație. Nu faceți altceva decât urmăriți cu atenție felul în care aerul intră la voi în plămâni, aducând cu el oxigenul necesar vieții, apoi iese, ducând departe reziduurile care nu vă folosesc. Nu forțați nimic, doar dați voie corpului vostru să inspire și să expire așa cum simte el nevoia. Dacă tot ați început să fiți mai conștienți de respirația voastră, încercați, fără să forțați nimic, să o faceți o idee mai profundă(doar dacă simțiți că ar mai încăpea puțină profunzime) și să expirați mai atent.

Pasul doi e recomandat să îl faceți cu ochii închiși, dar nu e absolut necesar. Pentru că va trebui să vă imaginați ceva, pleoapele lăsate peste ochi vă sunt de folos pentru că nu mai riscați să vă atragă atenția un obiect din fața voastră. Acum e momentul să vă imaginați mergând pe o cărare, care să arate cum doriți voi. Nu vă grăbiți, mergeți încet, calm, atenți la ce observați în jur. E momentul în care, fără să uitați de respirație, să dați frâu liber imaginației. Nu părăsiți cărarea, admirând peisajul prin care își face ea loc. Ajungeți la un gard înalt de verdeață și începeți să îl tatonăți cu atenție pentru că el, undeva, are un loc de trecere. Trebuie să aveți

răbdare să căutați cu atenție intrarea, pentru că ea nu este evidentă, dar există cu siguranță.

Intrarea secretă vă duce spre grădina voastră secretă. E doar a voastră! E o grădină minunată, alcătuită așa cum doriți voi. Poate constatați că ea e făcută asemănător unor grădini pe care le-ați mai văzut și admirat undeva, sau, poate fi complet nouă, originală. E exact așa cum simțiți voi nevoia să fie. Poate avea un loc de odihnă sau nu. Vă puteți așeza pe ceva sau direct pe iarba care, știu eu, e verde, proaspătă, îngrijită. Dați-vă voie să simțiți chiar parfumul florilor, adierea unui vânticel, căldura plăcută a soarelui pe față. Aici, în grădina voastră, nimic nu vă tulbură, sunteți în perfecta siguranță.

Puteți să vă dezbrăcați ca de o haină de toate emoțiile pe care le resimțiți apăsătoare și puteți da voie energiei, buneii dispoziții, calmului să vă cuprindă în întregime.

Rămâneți în grădină atât cât simțiți nevoia. Dacă vă dă târcoale somnul și momentul vă permite, lăsați-vă cuprinși de el.

Nu uitați! Grădina secretă e a voastră, doar a voastră și, odată descoperită ușița secretă spre ea, o puteți vizita de câte ori simțiți nevoia (dragilor, nu în timpul orelor de matematică, vă rog 😊).

Vă doresc o experiență împlinitoare !

Psiholog Hrițcu Svetlana Zagorka

