

Szín Vizualizációs gyakorlat:

A gyakorlat lényege: egyszer vagy többször mélyen sóhajts, akár egy másodpercre bent is lehet tartani a levegőt.

Gyakorlat 1: Képzeljük el, hogy belélegezzük a kék színt (tisztaság és bizalom színe) majd kilélegezéskor pirosat fújunk ki (stressz, agresszió, feszültség)



Gyakorlat 2: Képzeljük el, hogy belélegezzük a zöld színt (nyugalom, béke, harmónia), kilégzéskor pedig feketét (minden rossz, félelem, szorongás) fújunk ki.



Készítette: 2018.12.02.

Sándor Anett
Egységben önmagaddal

Sándor Anett Pszichológus / +36303539863 / anett@egysegben.com /

www.egysegben.com