Naslov: Najdite tok, smer (Find the Flow)

Koda Vaje: SLINTEGRA009

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 3. Osebna integriteta  4. Poklicna integriteta | Posamezno/individualno  Majhna skupina | 3-5 min |

# Namen:

Ponovni zagon telesa in uma, katero je preobremenjeno z vsakdanjimi informacijami, senzoričnimi podatki in zaradi večopravilnosti.

# Opis:

Sprostite se in pojdite nazaj v pretekli čas, ko so vasa dejanja in odločitve potekale brez napora, lahkotno. Zaprite oči in “prosite vaš um”, da vas popelje v določen dogodek/situacijo, ko ste se počutili tako lahkotno. Predstavljajte si same sebe v tem preteklem momentu; poglejte skozi vase oči kaj ste videli, slišite skozi vaša ušesa in občutite vsa čustva, ki ste jih takrat doživljali. Naredite posebno gesto (sidro) – lahko stisnete skupaj palec in sredinec, lahko naredite pest ali pa se dotaknite ušesnih mečic. Ko ste naredili to gesto, povečajte doživljajska občutja dogodka, ki sig a predstavljate. Še povečajte lahkoto doživljanja, izostrite vid, sluh, čustva. Sedaj povečajte intenzivnosti vase geste (sidra). Ko dosežete vrh te intenzivnosti, popustite. Stresite obe roki.

Kadar boste želeli ponovno aktivirati ta dogodek in prijetna občutja, ki ga spremljajo, preprosto naredite enako gesto, ki ste si jo izbrali za svoje sidro. Vaši možgani (natančneje limbični sistem) bo re-aktiviral občutja in vi boste našli svoj tok/smer, ki vam je všeč.

# Pripomočki/material: /

# Metode:

Izkustveno učenje.

# Nasvet za trenerja: /

# Vir/literatura:

NLP technique /dr. Richard Bandler/; James D. Baird, Ph.D. Happiness Genes. Franklin Lakes N.J., New Page Books.

\* Integra Institute (Sonja Bercko, NLP spec. neurolinguist)

# Izročki/učni list: