

Lista de verificare



Sfaturi de la Cristian Mihai, cel mai experimentat trainer român de Programare Neuro-Lingvistica

Exercițiul nr.1: EMDR: Sensibilizare și Reprocesare prin Mișcările Ochilor

Pasul 1:

- Găsește o poziție comodă, în picioare sau șezut (dar nu culcat)
- Păstrează poziția capului fixă pe perioada întregului exercițiu
- Vizualizează în fața ta (la jumătate de metru) un pătrat și:
 - o cele două colțuri de sus
 - o cele două colțuri de jos
 - o linie orizontală ce împarte pătratul în două (amplasată la nivelul urechilor)
- Vizualiză cele 6 puncte (cele 4 colțuri și marginile liniei de mijloc)

Pasul 2:

- Puneți mâinile în aer și fixați punctele de sus
- Faceți mișcarea repetitivă de balans cu ochii pe latura de sus a pătratului

Pasul 3:

- Puneți mâinile în aer și fixați punctele de mijloc
- Repetați mișcarea de balans cu ochii pe latura de mijloc a pătratului

Pasul 4:

- Puneți mâinile în aer și fixați punctele de jos
- Repetați mișcarea de balans cu ochii pe latura de jos a pătratului

Pasul 5:

- Puneți mâinile în aer și fixați un punct de sus și punctul diagonal de jos
- Repetați mișcarea de balans cu ochii pe diagonala pătratului
- Fixați cealaltă diagonală și repetați

Pasul 6:

- Repetăm exercițiul pe cele două laturi verticale ale pătratului
- Ține minte să păstrezi poziția capului fixă

Pasul 7:

- Repetăm pendularea ochilor între punctele diagonale

Pasul 8: Inventarează starea pe care o ai acum

- Fi atent la corpul tău și observă starea pe care o ai acum
- Compară cu starea pe care o aveai la începutul exercițiului
- Constată cât din starea inițială a mai rămas
- Încearcă să reproduci starea inițială (îți va fi greu sau chiar imposibil)

Bucură-te de rezultate!

