Pracownia

Twórczego Przepływu

Witaj w swoim momencie uważności

Zatrzymaj się na chwilę.
Weź głęboki oddech.
Poczuj, jak powietrze wypełnia cię od środka, jakby zapraszało do łagodnego „tu i teraz”.

O bransoletkach myślę jak o małych przewodnikach – cichych towarzyszach codzienności, którzy przypominają o tym, że warto się zatrzymać, popatrzeć do środka i zauważyć, co w nas chce się odezwać. Każda z nich powstaje z intencją, ale dopiero w Twoich dłoniach nabiera prawdziwego znaczenia.

Nie chodzi o magię ani o odłączanie się od rzeczywistości i wyzwań które przed nami stoją. Chodzi o to, by pozwolić sobie poczuć zaufanie do siebie i swojej drogi, jakakolwiek ona jest. Bransoletki są przypomnieniem o tym jak wiele potrafimy i jak wiele w sobie mamy. Są czymś co pomaga posłuchać co w duszy gra.

Poniżej znajdziesz kilka prostych pytań, które pomogą Ci usłyszeć siebie trochę wyraźniej — w Twoim własnym tempie. Możesz przejść przez wszystkie kroki lub zatrzymać się na jakimś pytaniu. Ten wewnętrzny dialog jest tylko dla Ciebie, nie musisz się tym z nikim dzielić, chyba, że masz na to ochotę (czasem słowo wypowiedziane, ma większą moc). Każda odpowiedź i odkrycie jest dobre.

Niech ten mały przewodnik będzie Twoim osobistym rytuałem – przestrzenią, w której odnajdujesz spokój, wdzięczność i cichą radość z bycia sobą.

Z miłością do przepływu,
Agata Brzoska-Struzik
Pracownia Twórczego Przepływu

Pracownia

Twórczego Przepływu

1 Spotkanie z intencją

Usiądź spokojnie i spójrz na bransoletkę. Zanim ją założysz, zadaj sobie pytanie:

→ **Czego najbardziej potrzebuję w tym momencie mojego życia?**

Nie szukaj mądrych odpowiedzi. Zapisz słowo, obraz, emocję – to, co przyjdzie pierwsze. To będzie Twoje małe „słowo przewodnie" na najbliższy czas.

2 Zakotwiczanie znaczenia

Przyjrzyj się kolorom i fakturze bransoletki. Może coś przykuwa Twoją uwagę? jakaś nierówność, kolor, kształt? Z czym Ci się to kojarzy? Gdyby to coś miało dla Ciebie jakąś podpowiedź, to jaką? Do czego Cię zaprasza? Poczuj to bardziej w sobie.

To prosty sposób, by zaprzyjaźnić się z tym, co w Tobie żyje.

3 Bransoletka w akcji

Pomyśl o jednej sytuacji, w której chcesz, żeby bransoletka cię wspierała. Może to moment wymagający od Ciebie większej ilości energii, może stoi przed Tobą jakieś wyzwanie, a może chcesz, by bransoletka przypominała Ci o czymś ważnym.
Jeśli masz ochotę, to zapisz to coś.

4 Otwieranie przepływu

Zamknij oczy. Oddychaj spokojnie przez chwilę. Poczuj jak to jest kiedy podążasz za sobą, kiedy realizujesz swój cel albo kiedy ze spokojem podchodzisz do jakiejś sprawy. Pozwól sobie na to uczucie. Zapytaj siebie: **Na co daję sobie dziś przyzwolenie?**

Zapisz odpowiedź – nawet jednym słowem.

5 Twój talizman w podróży

Za jakiś czas zerknij na bransoletkę i sprawdź ze sobą czy coś się zmieniło.
Jak wygląda Twoja podróż? Czego dowiedziałaś się o sobie? Co pozytywnego z tego płynie?

To ćwiczenie możesz powtarzać zawsze, gdy czujesz, że schodzisz ze swojej drogi.

Niech ta bransoletka przypomina Ci o tym w którą stronę podążasz.
Każdy dzień może być nowym początkiem – nawet jeśli droga bywa wyboista.

Jeśli tylko potrzebujesz, zawsze możesz do mnie napisać - chętnie pojawię się chociaż na chwilę na Twojej drodze ;-).

Z miłością do przepływu,

Agata Brzóska-Struzik
tworczy.przeplyw@gmail.com