

gjë edhe me shpinën tënde. (1) Shtrëngo, (1) - qëndro kështu, (2) - liro. (2) Si ndjehesh tani në krahasim me gjendjen më parë? (4)

Lëre vëmendjen tënde të shëtis ngadal te krahët tuaj. (1) Si ndjehen krahët tuaj? (3) A mos të vij në edhe ngjyra tani përpara syve? (2) Çfarë është përshtypja? (2) Çfarë janë ndjeshmëritë? (2) Shtrëngo muskujt në krahët tuaj, duke lakuar me këtë rast krahun tënd. (2) Shtrëngo, (1) - qëndro kështu, (2) - liro. (2) Ka ndonjë ndryshim në krahasim me gjendjen më parë? (2) A kanë ndryshuar ngjyrat tani? (1) Ndjehesh tani më ndryshe? (4)

Si është puna me supet tua? (1) Si ndjehen ato? (2) A janë të shtrënguar? (1) Të fortë apo të butë? (1) Në mos ke përshtypjen se supet i ke të rënduara? (1) Ndoshta dëshiron ato t' lëvizësh, t'i sillësh, t'i shkundësh. - Pauzë (3) - Dhe tani tërhiq krahët lart, në drejtimin e veshëve. Shtrëngo, (1) - qëndro kështu, (2) liro. - Pauzë. (2) Si ndjehen tani? (2) A ka ndryshuar diçka në krahasim me gjendjen më parë? (3)

Drejto tani vëmendjen tënde në kokën tënde. (1) Ku e ndjen ti kokën tënde? (1) A ndjen ndonjë lidhje në mes kokës dhe pjesëve të tjera të trupit tënd, (2) apo ato ekzistojnë të ndara, njëra pranë tjetrës. (2) A ndjehet koka e rëndë apo e lehtë, (2) e nxehtë apo e ftohtë? (2) Sill kokën krejtësisht ngadal dhe me kujdes, rreth e rrotull. (2) Ndjej lëvizjet rrotulluese të fytyrës dhe kokës. (2) Dhe sill tani kokën përsëri në mes dhe qetësoje. (3) Si ndjehet koka tani? (2) Çfarë është ndryshe në krahasim me gjendjen më parë? (3)

Kthehu tani me vëmendjen tënde përsëri te frymëmarrja yte. (1) Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

2. Ushtrimet imagjinare (udhëtimet fantastike)

Të përkujtoj edhe një herë:

Nëse sytë i ke të mbyllur, natyrisht ata mund t'i hapësh në çdo kohë. Nëse për shembull ndjen frikë ose nuk e ndjen veten mirë, atëherë sytë thjeshtë mund t'i hapësh dhe kështu të kthehesh në gjendjen e tanishme, këtu dhe tani.

2.1. Ushtrimi imagjinar 1 (Vendi i sigurt, vendi i qetësisë dhe i paqes)

Paraprakisht: Udhëzimi 1 ose 2

Merr disa herë frymë.

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Paramendo se me ndihmën e fuqisë tënde për të paramenduar ke udhëtuar me fantazinë tënde në një vend, në të cilin ti mund të ndjehesh i sigurt/ e sigurt dhe i mbrojtur/ e mbrojtur, (1) një vend, i cili mund të jetë shtëpia yte. (1) Një vend, në të cilin mund të gjeshë qetësi dhe paqe. (1) - Pauzë. (3) Ndoshta është ky një vend diku në natyrë, (1) si për shembull, një vend në det, (1) në bregdet, (1) një vend në bjeshkë, (1) në mal ose në një livadh me lule. (1) Ndoshta është një shtëpi ose një shpellë. (1) Ndoshta është një vend, i cili edhe ekziston në realitet, (1) ose është një vend, i cili ekziston vetëm në fantazinë tënde. - Pauzë. (3)

Bëhu i sigurtë/ e sigurtë me pyetjen se çfarë je tani duke parë me sytë e tu "të brendshëm"? - Pauzë. (2) Çfarë je duke parë? (2) Çfarë ngjyrash ka në këtë vend, në të cilin ti ndjehesh i sigurt/ e sigurt dhe i mbrojtur/ e mbrojtur? - Pauzë. (2) Çfarë është intensiteti dhe fuqia e ndriçuese e ngjyrave? - Pauzë. (2) Ndoshta ngjyrat, intensiteti dhe fuqia ndriçuese janë më ndryshe se sa kur ti shiqon me sytë tuaj "normal". - Pauzë. (2) Eksperimento me ngjyra, ndërro fuqinë ndriçuese, bëj që të jenë ngjyrat më të ndritshme ose më të errëta. (1) Si duken ndryshimet tani? - Pauzë. (2) Gjej tani nuansat dhe intensitetin e ngjyrave, të cilat janë të përshtatshme për ty. - Pauzë. (3)

Çfarë dëgjon ti? - Pauzë. (2) Çfarë tonesh dhe zhurmash bien në veshin tënd? - Pauzë. (2) Ndoshta dëgjon erën, (1) zhurmën e malit, (1) valët e detit, (1) gurgullimën e përroit (1) ose cicërimën e një zogut. (1) Ndoshta pas një kohe, nga tonet dhe zhurmat dëgjon melodi. - Pauzë. (3)

Çfarë merr erë? (1) Çfarë aromash ndihen në këtë vend, në të cilin ti gjenë qetësinë dhe paqen. (2) Çfarë arome ndihet në ajër? - Pauzë. (3)

Ndoshta shijon diçka, (1) për shembull, kripën e detit në ajër. - Pauzë. (3)

Çfarë është ndjenja yte për tokën nën këmbët tua? (2) Je duke ecur nëpër tokë të butë, e cila amortizon çdo hap tëndin, (1) për shembull, nëpër mal, (1) nëpër një livadh, (1) nëpër plazhë? - Pauzë. (2) Ecë i zbathur apo ke të mbathura

këpucë? (1) Si e ndjenë ti barin apo zallin nën shputat e këmbëve tua? - Pauzë. (3)

A mund të ndjesh edhe dçka tjetër, (2) për shembull, erën, e cila luan me flokët tua, (1) nxehtësinë e diellit mbi lëkurën tënde (1) ose pika freskuese të ujit mbi krahët tuaj ose në fytyrën tënde? - Pauzë. (3)

Ndoshta ekzistojnë përshtypje të tjera të shqisave? (2) Vër në veprim të gjitha shqisat tua. (1) Çfarë ekziston për ty gjithsej, në këtë vend, në të cilin ti je i sigurt/e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur, (1) i cili është shtëpia yte, (1) në të cilin ti gjenë qetësinë dhe paqen? Pauzë. (3)

Paramendo se si ti çdo gjë që shqisat tua e pranojnë si jo të këndshme, për shembull, ngjyrat, (1) tonet, (1) aromat, (1) mund t'i ndryshosh aq gjatë derisa ato të krijojnë kënaqësi te ti. - Pauzë. (5)

Thith me çdo frymëmarrje, qetësinë., (1) paqen, (1), sigurinë (1) dhe mbrojtjen (1) e këtij vendi. Ndjej se si forca dhe fuqia, të cilën ty ky vend t'i dhuron, shpërndahen në trupin tënd dhe futen në çdo qelizë të trupit tënd. Pauzë. (3)
Ndoshta dëshiron pak të pushosh ? (1) Atëherë shiko përreth teje për të gjetur një vend, ku ti mund të ulesh apo të shtrihesh. Ndjej paqen e thellë përreth teje. Pauzë. (3)

Ndoshta më me qejf dëshiron që këtë vend ta njohësh paksa më mirë ? (1) Atëherë shëtit rreth e rrotull. Çfarë ka aty krejt për të zbuluar ? - Pauzë. (3)

Ndoshta ka aty edhe gjallesa të tjera ? (1) Ndoshta shtazë, (1) njerëz apo krijesa të tjera ? (1) Ji i vetëdijshëm/e vetëdijshme se këtë vend guxojnë dhe munden ta vizitojnë vetëm ata, të cilët kanë lejen tënde. (1) Ky vend është i siguruar dhe ti je i sigurt/e sigurt këtu. (2)

Përshëndet gjallesat, njerëzit dhe shtazët, të cilët ti i takon. (2) Ndjej besimin në mes jush, (1) lidhshmërinë e thellë, (1) gëzimin, që jeni takuar këtu dhe që jeni njëri me tjetrin. Pauzë. (5)

Dhe tani kthehu ngadal mbrapa. (2)

Përshëndetu me njerëzit, shtazët, krijesat me të cilat ishe takuar. (2)

Thuaj mendjes tënde, që ti tani rrugën për në këtë vend e di dhe në çdo kohë mund të vish

këtu. Tani mjafton t'i mbyllish sytë dhe do t'ia paramendosh vetes këtë vend. (3)

Falënderohu te të gjithë, të cilët ke takuar këtu. (2) Falënderohu edhe vendit, në të cilin ti ndjehesh i sigurt/e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur, (1) ku ke përjetuar qetësinë dhe paqen, (1) vend ky, i cili është sikur shtëpia yte. (1) Ndjej falënderimin thellë në ty. (2)

Nëse veç ke filluar të kthehesh mbrapa, atëherë bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që ti tani të gjitha këto ndjenja të mira i merr me vete në veten tënde. (1) Ato janë tani të regjistruara në trupin tënd. - Pauzë. (3)

Koncentrohu tani përsëri në frymëmarrjen tënde. (1) Ndjej se si merr frymë dhe lëshon frymën. (1) Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Vendos duart tua njërin mbi tjetrën mbi zemrën tënde (1) dhe ndjej në zemrën tënde rrjedhjen e ndjenjave të mira, që ti ke sjellur nga ky vend i sigurisë (1) dhe mbrojtjes. (1) Ndjej ngrohtësinë e duarve tua mbi zemrën tënde. (1) Ndjej qetësinë dhe paqen, që tani të rrethojnë. (1) Prej tani, çdo herë kur ti vendos duart tua mbi zemrën tënde, (1) mund të kontaktosh me këtë qetësi, me këtë paqe, me këtë ndjenjë të sigurisë dhe mbrojtjes. - Pauzë. (3)

Tani hap ngadal sytë (1) dhe kthehu në momentin e tanishëm, këtu dhe tani. (1) Ndjej kufijtë e trupit tënd, (1) ndjej se si trupi yt prek karrigen, në të cilën ti je ulur ose dyshe-menë, në të cilën ti je shtrirë. - Pauzë. (3)

Zgjatë dhe shtriju, (1) lëviz krahët dhe këmbët, (1) ndoshta do trupi yt që të shkundet ose që të lëvizë rreth e rrotull. (1) Ndjej forcën dhe fuqinë e re në ty.

2.2 Ushtrimi imagjinar 2 (Kopshti)

Paraprakisht: Udhëzimi 1 ose 2

Merr disa herë frymë.

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Paramendo se me ndihmën e fuqisë tënde për të paramenduar ke marrë rrugën e fantazisë. Paramendo një kopsht. - Pauzë. (3)

Si duket ky kopsht? - Pauzë. (3)

Ndoshta është ky një kopsht i rrethuar nga një gardh (1) ose një kopsht i rrethuar nga një mur urthi (shkurre kacavarëse). (1) Ndoshta, për ta mbrojtur, kopshtin e rrethojnë drunjë. - Pauzë. (2)

Është ky një kopsht i mallkuar (1) apo një kopsht me lule dhe lehe perimesh të mirëmbajtura? (1) Është ndoshta një kopsht më tepër për të ndenjur apo një kopsht që i gjason më tepër një parku? (2)

Ndoshta është një kopsht, i cili edhe ekziston në realitet apo ndoshta është një kopsht, i cili ekziston vetëm në fantazinë tënde. (2)

Çfarë ka krejt në kopshtin tënd? - Pauzë. (2) Ndoshta ka lule, lehe, kaçuba, drunjë apo sipërfaqe bari? (2) Ndoshta në kopshtin tënd është një bunarë, një pellg me peshqi ose një përrua i vogël? - Pauzë. (3)

Çka mund të vërejmë ende në kopsht? (1) A ka aty ndonjë stol, ndonjë kolovajzë apo ndonjë mundësi tjetër për t'u ulur? - Pauzë. (2)

A ka shtazë në kopshtin tënd? (1) Nëse po, cilat shtazë? (1) Si duken ato? (1) Çfarë zërash lëshojnë ato? (1) A janë ato besnike apo të druajtura? - Pauzë. (3)

Bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme për të gjitha ato që mund t'i shohish. (1)

Çfarë janë ngjyrat në kopshtin tënd? - Pauzë. (2) Si është intensiteti dhe fuqia ndriçuese e ngjyrave? - Pauzë. (2) Ndoshta ngjyrat, intensiteti dhe fuqia ndriçuese janë më ndryshe se sa kur ti shiqon me sytë tuaj "normal". - Pauzë. (2) Eksperimento me ngjyra, (1) ndërro fuqinë ndriçuese, (1) bëj që të jenë ngjyrat më të ndritshme ose më të errëta. (1) Si duken ndryshimet tani? - Pauzë. (3) Gjej tani nuansat dhe intensitetin e ngjyrave, të cilat janë të përshtatshme për ty. - Pauzë. (3)

Çfarë dëgjon ti? - Pauzë. (2) Çfarë tonesh dhe zhurmash bien në veshin tënd? - Pauzë. (2) Ndoshta dëgjon erën, (1) zhurmën e drunjëve, (1) gurgullimën e përroit (1) ose cicërimën e një zogut? - Pauzë. (2)

Çfarë merr erë? (2) Cilat aroma i takojnë kopshtit tënd? (1) Ndoshta ndien aromën e luleve, drunjëve, barishtave, barit? - Pauzë. (3) Ndoshta ti edhe shijon diçka? - Pauzë. (2)

Çfarë është ndjenja yte për tokën nën këmbët tua? (1) Je duke ecur nëpër tokë të butë, e cila amortizon çdo hap tëndin? (1) - Pauzë. (2) Je duke ecur nëpër barë të butë, nëpër gjethe apo nëpër zallë? (2) Ke të mbathura këpucë apo ecë i zbathur? (1) Çfarë ndjenje ke ti? (2)

Ndjen ti edhe diçka tjetër? (2) Për shembull erën se si frynë në flokët tua ose nxehtësinë e diellit mbi lëkurën tënde (2) ose pika freskuese të ujit mbi krahët tuaj ose në fytyrën tënde? - Pauzë. (2)

Ndoshta ekzistojnë përshtypje të tjera të shqisave? (2) Vër në veprim të gjitha shqisat tua! Çfarë ekziston për ty gjithsej në kopshtin tënd? - Pauzë. (4)

Merr me mend se çdo gjë që në përceptimin e shqisave tua nuk është e kënaqshme, si për shembull, ngjyrat, (1) zërat (1) apo aromat (1), mund t'i ndryshosh derisa ato të krijojnë te ti kënaqësi. - Pauzë. (5)

Nëse je bërë paksa i afërt/e afërt me kopshtin tënd, paramendo tani një grumbull kompostojë (mbeturina pemësh e perimesh) në kopshtin tënd. (2) Një grumbull kompostojë, i cili mund të shndërrojë çdo gjë dhe ia kthen pastaj prap tokës. (2) Ku ndodhet ky grumbull kompostojë në kopshtin tënd? (2) Si duket ai? (2) Çfarë merr erë ti? (2) Çfarë përcepton (ndjenë) ti akoma? - Pauzë. (4)

Dhe tani paramendo se çdo gjë që ty të ngarkon (mundon) je duke i bartur në shpinë, në një çantë shpine. (3) Krahët tu janë ndoshta shumë të rënduar nga kjo barrë, kurse shpina yte ndoshta është kërrusur plotësisht nga kjo barrë. (2) Largoje nga shpina çantën e shpinës dhe vendose atë pranë teje. (2) Nxjerr jashtë gjërat që ndodhen në të dhe shiko secilën njëërën pas tjetrës. (3) Shiko mirë e mirë secilin gjësend dhe vendos se a dëshiron ta mbashë apo ta japësh. (2) Nga cili gjësend dëshiron të lirohesh, (1) cilin dëshiron ta japësh? (3) Atë që dëshiron ta mbashë, vendose anash. (1) Atë që të ngarkon dhe dëshiron ta japësh, vendose në grumbullin e kompostos. - Pauzë. (5) Bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme se grumbulli i kompostos çdo gjë mund ta shndërrojë dhe ta kthej prapa në tokë. Të lutem, bëje këtë shndërrim. - Pauzë. (5) Ndjej tani këtë çlodhje, të cilën ti tani e ndien. (3) Si e ndjenë tani këtë lehtësim? (2) Tani, kur ti je liruar dhe ke dhënë çdo gjë që ty të ngarkon dhe ajo tani mund të shndërrohet. - Pauzë. (3) Ku e ndien ti këtë lehtësim në trupin tënd? - Pauzë.

Nëse je i sigurt/e sigurt se çdo gjë, nga e cila dëshiroje të liroheshe, ke vënë në grumbullin e kompostos, (1) fut tani të gjitha ato që dëshiroje t'i mbaje përsëri në çantën tënde të shpinës. (2) Shiqo edhe një herë mirë e mirë gjërat që ti i fut brenda dhe i merr me vete. (2) Ndoshta kur të vishë herën tjetër prap këtu, do të dëshirosh të japësh dhe të lësh këtu edhe më shumë gjëra. (1) Për sot, ndoshta edhe mjafton kaq. - Pauzë. (4)

Si duket tani çanta yte e shpinës? (2) Është tani më e vogël se më parë? (1) E njeh përsëri çantën tënde të shpinës? - Pauzë. (3) Vëre tani çantën tënde të shpinës përsëri në shpinë. Ndoshta je tani i befasuar/ e befasuar me peshën e saj dhe të duhet tani një herë të përshtatesh në peshën e re. (2) Si ndjehesh tani me këtë çantë të lehtë të shpinës në shpinë? (2) Si ndjehen tani krahët tu dhe shpina jote? (2) Je lehtësuar tani? (1) Ku e ndjen akoma këtë lehtësim në trupin tënd? - Pauzë. (2) Për çfarë ka vend tani në ty, për të jetuar, për t'u rritur? - Pauzë. (5)

Merr frymë tani disa herë thellë. (1) Ndjej se si ky lehtësim i ri shpërndalet nëpër gjithë trupin tënd dhe arinë çdo qelizë të trupit tënd. - Pauzë. (4) Ndjej se si me këtë lehtësim shpërndalet në ty edhe gëzimi dhe shpresa e re për të jetuar. - Pauzë. (5)

Tani kthehu ngadal mbrapa. (2)

Përshëndetu me kopshtin tënd, me vendin e shndërrimeve. (2) Thuaj mendjes tënde, që ti tani rrugën për në këtë vend e di dhe në çdo kohë mund të vish këtu. Tani mjafton t'i mbyllesh sytë dhe ta paramendosh kopshtin tënd dhe grumbullin e kompostos. (2)

Nëse veç ke filluar të kthehesh mbrapa, atëherë bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që ti tani të gjitha këto ndjenja të mira i merr me vete në veten tënde. (1) Ato janë tani të regjistruara në trupin tënd. - Pauzë. (3)

Koncentrohu tani përsëri në frymëmarrjen tënde. (1) Ndjej se si merr frymë dhe lëshon frymën. (1) Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Bëj grusht të dy shuplakat e duarve. - Pauzë. (2) Pastaj hapi ato shpejt dhe zgjeroj gishtat gjërë e gjatë, aq sa duke kaluar me gishta nëpër pjesën e brendshme të shuplakave të krijohen zhurma. (3) Kur hapësh gishtat, paramendo sikur ti tani je liruar nga çdo gjë, që ty të ngarkon. (2) Ndjej tani në ty lehtësinë dhe shpresën e re për të jetuar. - Pauzë. (3)

Që tani, çdo herë kur ti bënë këtë lëvizje të shuplakave, mund ta ndërlihdësh veten me këtë lehtësim dhe këtë shpresë të re për të jetuar. - Pauzë. (3)

Tani hap ngadal sytë (1) dhe kthehu mbrapa në momentin e tanishëm, këtu dhe tani. (1) Ndjej kufijtë e trupit tënd, (1) ndjej se si trupi yt prek karrigen, në të cilën ti je ulur ose dyshtemenë, në të cilën ti je shtrirë. - Pauzë. (3)

Zgjatë dhe shtrijë, (1) lëviz krahët dhe këmbët, (1) ndoshta do trupi yt që të shkundet ose që të lëvizë rreth e rrotull. (1) Ndjej forcën dhe fuqinë e re në ty.