

Ahvačeni trenuci



Upute:

Isprintaj ovaj dokument ili uzmi svoj omiljeni dnevnik, planer ili običan papir na kojem možeš pisati. Prvo pročitaj teorijski dio o vježbi *Uhvaćeni trenuci* jer će te informirati na što bi posebno trebala obratiti pažnju tijekom pisanja kako bi postigla najbolji rezultat.

Zatim pronađi sigurno i tiho mjesto gdje se možeš udobno smjestiti te poslušaj uvodnu meditaciju koja dolazi u sklopu vježbe. Meditaciju možeš skinuti na bilo koji uređaj pa slušati i offline. Nakon meditacije prepusti se pisanju slobodnim stilom bez brige o pravopisnim i gramatičkim pravilima.

Opusti se i uživaj u istraživanju svoje podsvijesti!

O vježbi *Uhvaćeni trenuci*

Uhvaćeni trenutak *dopušta istini da iskrсне na magičan način.*

– polaznik Journaling As a Therapeutic
Tool

U originalu poznata kao *Captured moments*, vježbu koju ćeš uskoro isprobati osmislila je i u svojoj knjizi *Journal to the Self* opisala Kathleen Adams.

Ova vježba pomaže povećati svjesnost, pojačati sposobnost vizualizacije te čuva zadovoljstvo i bol života u slici trenutka u životu. Kao što fotografija zauvijek čuva uspomenu na trenutak, tako i ovom vježbom možeš zauvijek očuvati emociju proživljenog iskustva. Ovu je vježbu najbolje pisati iz osjetila – dopusti svojoj kreativnosti da iznese na vidjelo svaki miris, okus, osjećaj ili sliku koju je tvoja podsvijest sačuvala. Ne brini o pravopisnim i gramatičkim greškama ili o umjetničkoj vrijednosti svog opisa – piši onako kako si vođena, bila to proza ili poezija.

Primjeri stvarnih ljudi:

Ponekad nismo svjesni svojih osjećaja, razmišljanja ili ponašanja dok ih ne vidimo zapisane. Tako je Laura započela svoj put otriježnjenja tek nakon što je zapisala svoj Uhvaćeni trenutak ispijanja vina: „Bila sam i užasnuta i uzbuđena zbog senzualnog opisa svog opijanja“, priznaje Laura, „Kad je sve bilo tamo, crno na bijelom, shvatila sam da imam ljubavnu vezu sa svojim vinom. To me uplašilo. Prestala sam piti gotovo odmah. Oporavak je bio spor i ne mogu reći da sam se sto posto oporavila, ali sam na dobrom putu. I pronalazim druge, zdravije ispušne ventile za svoju senzualnost.“



Vježba

Spremna zapisati svoj *Uhvaćeni trenutak*? Prvo pusti uvodnu meditaciju i fokusiraj se na osjetila. Dopusti riječima da teku iz tvoje olovke i slobodno dobro začini raskošnim opisima.

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.



A series of horizontal grey lines spanning the width of the page, providing a template for freeform writing.



A series of horizontal grey lines spanning the width of the page, providing a template for freeform writing.



Zapisi o vježbi

Ako želiš, sada možeš pročitati svoj zapis i zabilježiti promišljanja nakon vježbe.

Kako si se osjećala tijekom meditacije? Kako si se osjećaja tijekom cijele vježbe? Kako se osjećaš nakon što si pročitala zapis? Jesi li dobila kakav važan uvid? Kako možeš iskoristiti informacije koje si saznala o sebi tijekom ove vježbe za svoj osobni razvoj? Ima li neka akcija koju trenutno želiš poduzeti?

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.



A series of horizontal grey lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.