



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Fragment kursu online „Wizualizacje i twórcza wyobraźnia dla zdrowia i sukcesu”**

Prawa autorskie: Marta Pyrchala-Zarzycka

### **WIZUALIZACJA - ĆWICZENIA**

Niektóre osoby mają problem z wyobrażaniem sobie czegoś. Wizualizowanie można jednak w sobie wyćwiczyć za pomocą prostych ćwiczeń.

Najpierw warto wyobrażać sobie rzeczy, które znamy na co dzień.

Na przykład możesz wziąć do ręki kubek. Zamknij oczy i postaraj się zobaczyć go jak najwyraźniej - jego fakturę, kolor, wielkość, kształt, to, jaki jest w dotyku, jakim ma zapach czy smak. Możesz otwierać oczy sprawdzając, o co trzeba uzupełnić wyobrażenie dopóty, dopóki nie odzwierciedlisz tego, co widzisz jak najwyraźniej.

Takie ćwiczenia z dowolnymi obiektami możesz wykonywać kiedy chcesz.

W dalszej części lekcji zapoznasz się z ćwiczeniami dla osób bardziej zaawansowanych.

Wykonaj podane niżej ćwiczenia.

#### **Rzecz**

*Zrelaksuj się, zamknij oczy i wyobraź sobie coś prostego, jakąś nieskomplikowaną rzecz, na przykład swój ołówek. Zobacz w wyobraźni, jakiej jest wielkości, koloru, obejrzyj całą jego strukturę. Staraj się widzieć go wyraźnie.*

Potem możesz tak ćwiczyć i z innymi przedmiotami, jakimi tylko masz ochotę.

Nie przejmuj się, jeśli początkowo trudno będzie Ci sobie coś wyobrażać. Trening czyni mistrzem.

#### **Owoc lub potrawa**

*Zrelaksuj się i zamknij oczy. Wyobraź sobie jakiś owoc, na przykład banana.*

*Zobacz, jakiej jest wielkości, koloru, kształtu.*

*Poczuj jego zapach.*

*Obierz go w myślach ze skórki i ugryź. Jaki ma smak?*

*Poczuj przyjemność z jedzenia.*

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Roślina**

*Wyobraź sobie jakąś roślinę, na przykład drzewo lub kwiat. Powiedzmy piękną, czerwoną różę. Zobacz, jak wygląda.*

*Zauważ intensywność koloru.*

*Poczuj jej piękny zapach i przyjemność z tym związaną.*

*Dotknij jej płatków. Czujesz ich gładkość?*

*Obejrzyj dokładnie liście.*

*Spójrz na rozmieszczenie kolców.*

## **Zwierzę**

*Wyobraź sobie zwierzę, które lubisz, na przykład małego kotka.*

*Zobacz, jaki jest malutki.*

*Jaki ma kolor sierści?*

*Jaki kolor oczu?*

*Pogłaszcz go, jak to czujesz?*

*Usłysz, jak mruczy.*

*Pobaw się z nim chwilę w wyobraźni i uciesz się tą chwilą.*

## **Miejsce, które znasz.**

*Wyobraź sobie miejsce, które znasz, na przykład Twój pokój. Uwaga! Twoje oczy są zamknięte!*

*Zobacz w umyśle rozmieszczenie mebli.*

*Co jest na półkach?*

*Jaki jest kolor ścian?*

*Obejrzyj dokładnie każdą rzecz.*

Zapraszam na kurs.

Marta Pyrchała-Zarzycka

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)  
[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)  
<http://www.astrosalus.com/>

Kontakt: [kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)