



## **Inventarierea personală**

*(O inventariere nu își propune să schimbe ceva, ci doar să se concentreze asupra anumitor aspecte interioare)*

- **Stai jos, liniștește-te și concentrează-te asupra corpului tău.**  
*Care sunt lucrurile de care ești cel mai conștient(ă)?  
Ce senzații resimți în corpul tău?*
  
- **Începe prin a te concentra asupra tălpilelor și apoi deplasează-ți atenția în sus, de-a lungul corpului.**  
*Simte conexiunile care se stabilesc între toate părțile corpului tău;  
Ce părți ale corpului le simți relaxate și ce părți resimți că sunt tensionate?  
Nu încerca să schimbi nimic, constată doar ce se întâmplă, fără să evaluezi;*
  
- **Ce gânduri ai?**  
*Dacă sesizezi că diverse imagini mentale îți atrag atenția, analizează-le;  
Care sunt caracteristicile acelor imagini? Se mișcă repede sau încet, ori poate sunt imagini statice?  
Unde sunt ele localizate în câmpul tău vizual?  
Cât de îndepărtate par să fie?*
  
- **Ce sunete sau voci percepi mintal?**  
*Vorbești cu tine însuși?  
Ce caracteristici are vocea pe care o auzi?  
Mai sunt și alte sunete?  
De unde par să vină aceste sunete?*
  
- **Cum stai cu echilibrul?**  
*Ți se pare că te înclini prea mult într-o parte sau că te apleci prea mult în față sau spate?*
  
- **Care este starea ta emoțională?**  
*Care este emoția ta predominantă acum?  
Fii conștient(ă) de această stare fără să încerci să schimbi ceva;*
  
- **Revino la momentul prezent.**