MENTÁLIS STRATÉGA · INGYENES

A T.É.R. — Húsz Másodperc

Amit a kocsiban, a lépcsőházban vagy a busz megállóban meg tudsz csinálni, mielőtt belépsz az ajtón — hogy ne az kapja, aki otthon van.

MEDDIG TART	MIRE VAN SZÜKSÉG	MIKOR CSINÁLD
20 másodperc	**Semmire**	**Mielőtt belépsz**

T

0–8 MÁSODPERC

Testben találod meg

Nem a gondolataidban. Végigmész öt helyen, felülről lefelé — ahol feszül, ott van. Tedd rá a kezed.

Állkapocs · **Torok** · **Váll és nyak** · **Mellkas** · **Gyomor**

É

8–15 MÁSODPERC

Érzed, nem érted

Nem magyarázod meg, nem keresel rá okot, nem vezeted le, honnan jött. Odaengeded hét másodpercre. **Ennyi — és ez a nehéz része.**

R

15–20 MÁSODPERC

Rákérdezel, és elengeded

„El tudnám engedni ezt?" — és csak megnézed, mi történik. Nem kell igent mondanod, nem kell erőltetned. A kérdés maga csinálja. Utána egy kifújás: négy be, nyolc ki.

Ami a helyén marad, az a tér.

> **Ha nem mozdul semmi:** majdnem mindig azért, mert nem találtad meg elég pontosan a helyét. Menj vissza a T-hez, és szánj rá öt másodperccel többet. Nem az elengedésen múlik — a megtaláláson.

✂ —

T.É.R. — 20 másodperc

T **Testben.** Hol feszül?

É **Érzed.** Nem érted.

R **Rákérdezel.** 4 be, 8 ki.

NÁLAM HOL SZOKOTT LENNI

____