



# F.E.E.L. PLONKEC

*your life*

## KO VAM NEKDO PRITISNE NA RDEČI GUMB

*feel*

### **F - bodite pripravljeni, da občutite**

Opazite telesno reakcijo: okamnite ali zamrznete, srce vam bije, stisnete mišice ali zobe, želite pobegniti, ste užaljeni, vas prime, da bi kaj razbili, sežete po hrani, cigareti, pijači ali telefonu ... ne obsojajte se, spustite mnenje o zadevi in se odločite, da ste na voljo za občutke.

*embody*

### **E - občutite v telesu**

Zavestno ostanite v stiku s svojim telesom. Ne skušajte razumeti ali spreminjati toka, samo dovolite valovom, da plujejo skozi telo, še posebej skozi prste na rokah, prste na nogah, medenico, vrat in grlo.

*express*

### **E - izrazite**

Prevezemite lastništvo in odgovornost za svoje občutke ne pojdite v razlago, ampak izluščite občutek.

Izrazite goli občutek (na glas, pisno, z risanjem, gibom), npr. ČUTIM JEZO.

*let go*

### **L - spustite**

Odvalovite občutke skozi telo.

Odvežite se od rezultata.

Dovolite, da življenje kreira magične rešitve.