Title: Βρείτε τη ροή

Exercise Code: SLINTEGRA009

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 3. Personal Integrity  4. Professional Integrity | Individual  Small group | 3-5 min |

# Purpose:

Επαναφόρτιση/επανεκκίνηση λόγω υπερφόρτωσης νου-σώματος με καθημερινή πληροφόρηση, πολλαπλές παράλληλες εργασίες και αισθητηριακά δεδομένα

# Description:

Χαλαρώστε και να πηγαίνετε πίσω σε μια εποχή κατά την οποία οι δράσεις και οι αποφάσεις σας προέκυπταν αβίαστα. Κλείστε τα μάτια σας και ζητήστε από το μυαλό σας να σας μεταφέρει πίσω σε αυτή την περίπτωση. Καθώς βλέπετε τον εαυτό σας σε αυτή τη μοναδική περίσταση εκείνη τη στιγμή, εισέλθετε μέσα στον εαυτό σας, ώστε να μπορέσετε να δείτε μέσα από τα δικά σας μάτια, να ακούσετε με τα δικά σας αυτιά και να αισθανθείτε αυτό που βιώσατε εκείνη τη στιγμή. Κάντε μια ξεχωριστή χειρονομία - πατήστε μαζί τον αντίχειρα και το μεσαίο δάκτυλο ή σχηματίστε γροθιά ή αγγίξτε τον λοβό του αυτιού σας κ.λπ. Τώρα μεγιστοποιήστε την εσωτερική εικόνα σας, προσθέστε περισσότερο φως, πιο ζωντανά χρώματα και ήχους που συνδέετε με την εμπειρία. Αυξήστε την πίεση / ένταση της επιλεγμένης χειρονομία σας. Όταν φτάσετε σε ένα μέγιστο, αφήστε τη. Κουνήστε και τα δύο χέρια.

Για να ενεργοποιήσετε ξανά το καλό σας συναίσθημα/κατάσταση ροής κάνετε την ίδια χειρονομία. (Ο συναισθηματικός εγκέφαλός σας, π.χ. μεταιχμιακό σύστημα μπορεί να αναπαραγάγει αυτές τις αισθήσεις και να βρει τη «ροή» σας όποτε θέλετε).

# Material: /

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer: /

# Source/Literature:

NLP technique /dr. Richard Bandler/; James D. Baird, Ph.D. Happiness Genes. Franklin Lakes N.J., New Page Books.

\* Integra Institute (Sonja Bercko, NLP spec. neurolinguist)

# Handouts: