

## Metoda OOD

skuteczny sposób oswojenie i okiełznanie swoich emocji poprzez skupienie się na ich doświadczaniu

Skieruj swoją uwagę na ciało i:

**1. Obserwuj,**  
co się z nim teraz dzieje. Możesz przeprowadzić szybki skan swojego ciała, zaczynając od podeszew pięt a kończąc na czubku głowy. Zaobserwuj, w której części ciała coś się dzieje/ odczuwasz jakieś doznania. Skup się na tym miejscu, w którym twoje odczucia są najsilniejsze.

**2. Opisz,**  
jak najdokładniej potrafisz to, co odczuwasz. Skup się przede wszystkim na fizycznych doznaniach! To odczucie:

- jest przyjemne/ nieprzyjemne?
- gdybyś mógł je obrysować magiczną kredką to jaki miałoby kształt?.....
- kolor? .....
- czy w którymś miejscu to odczucie jest bardziej/ mniej intensywne? .....
- jaka jest jego temperatura?.....
- jaką ma konsystencję?.....
- czy jest nieruchome? wibruje? pulsuje? .....

**3. Dopisz nazwę.** Czy to odczucie może być związane z jakąś emocją? Jeśli tak- nazwij tę emocję:  
Czuję.....

