

Să te joci este o abilitate valoroasă și esențială pentru a aduce energie proaspătă și creativitate în viața de adult. Reflectează asupra cuvântului „joacă”. Rostește-l și vezi cum se simte asta în corp. Ce amintiri îți trezește? Ce mesaj îți transmite acest cuvânt? Ce gânduri și ce emoții te cuprind?

Atunci când mă gândesc la joacă îmi
amintesc de...

Ceea ce simțeam atunci este...

În prezent, când am momente de joacă,
observ că...

Caută poze din copilărie în care te jucai și reflectează la mesajele primite despre joacă. Completează:

Joaca pentru mine înseamnă...

În momentele de joacă mă simt...

Prin joacă, îmi permit să...

Regulile jocului mă fac să mă gândesc la...

Pentru mine, ideea de joacă la adulți înseamnă...

Dacă nu ai poze, pune picioarele pe podea, respiră adânc de trei ori, închide ochii și lasă amintirile să curgă. Locuri ale copilăriei, mirosuri, trăiri. Apoi, recitește propozițiile de mai sus și observă ce poveste prind.



Noi, adulții, avem tendința să luăm uneori totul prea în serios.

Gândește-te la o situație dificilă pe care ai întâmpinat-o în această săptămână sau poate în această lună. Contrar a ceea ce ești obișnuit/ă deja să faci, adică să cauți rezolvări și soluții, gândește-te cum ai putea să îngreunezi această situație și să o faci mai dificilă.

Ce ai observat în timp ce te jucai cu ideea de a face lucrurile mai dificile?

Așază-te comod, închide ochii și respiră adânc, relaxându-te. Imaginează-ți un „explorator jucăuș” — poate fi copilul din tine, sau o figură imaginară.

Cum arată? Ce energie aduce?

Observă-i curiozitatea și veselia.

Deschide ochii și privește în jur ca și cum ai vedea totul pentru prima oară. Explorează spațiul cu mișcări libere, simțind bucuria. Mulțumește-ți pentru acest moment.

Partea ta jucăușă e mereu acolo, gata să aducă lumină în fiecare zi. Dă-i voie să apară mai des în viața ta.