

# KONTAKT Z TU I TERAZ PRZEZ ODDYCHANIE

- MEDYTACJA ODDYCHANIA
- 6 CELOWYCH ODDECHÓW
- 1 CELOWY ODDECH... JAK NAJMNIEJSZY START

## ĆWICZENIE

- 5 MINUT NA SAMĄ INTERWENCJĘ
  - ŚLEDZIMY REAKCJE KLIENTA
- 5 MINUT NA DOWIEDZENIE SIĘ, JAK KLIENTOWI POSZŁO
  - CO CIEKAWEGO ZAUWAŻYŁ? (ŚLEDZENIE CIĄGŁYCH DOŚWIADCZEŃ)
  - CZY BYŁ W STANIE NAWIĄZAĆ KONTAKT ODDECHEM?
  - CZY BYŁ W STANIE PODTRZYMAĆ KONTAKT?



# WPROWADZENIE UWAGAŃ NA SESJE

## ĆWICZENIE W GRUPACH

- **AKTYWNE SŁUCHANIE I NAZYWANIE TREŚCI PSYCHICZNYCH.** WIDZĘ, ŻE NA PANA TRUD SKŁADAJĄ SIĘ MYŚLI X, UCZUCIA Y. CZY TAK JEST?
- **PRZEKIEROWANIE DO WRAŻEŃ TU I TERAZ, PYTANIE O RÓŻNE DOMENY.** CZASEM JEST TAK, ŻE DOŚWIADCZENIA MAJĄ NA NAS WPŁYW NAWET, GDY MÓWIMY O NICH. CZY JAKIEŚ Z NICH POJAWIAJĄ SIĘ TAKŻE TERAZ? SŁYSZY PAN JĄ W GŁOWIE, CZUJE JĄ PAN GDZIEŚ W CIELE?
- **[JEŚLI NIE]** A CO TAKIEGO CZUJE PAN TERAZ? GDZIE?
- **OTWIERANIE SIĘ.** PODZIELENIE SIĘ WŁASNYMI ODCZUCIAMI I WARTOŚCIAMI W TYM MOMENCIE LUB W SYTUACJI ANALOGICZNEJ DO SYTUACJI KLIENTA.
- **PODANIE KARTY Z LISTĄ EMOCJI.** JEŚLI TRUDNO CI TO NAZWAĆ, TO MOŻE MÓGŁBYŚ WYBRAĆ Z LISTY TO, CO CZUJESZ?
- **DOSTRZEŻENIE PUNKTU, WOKÓŁ KTÓREGO MOŻE KRĘCIĆ SIĘ PROBLEM.** O, TO WAŻNY MOMENT - I WOKÓŁ NIEGO POJAWIA SIĘ TEŻ COŚ AUTOMATYCZNEGO.
- **UPRZEJME WPROWADZENIE OKAZJI DO TRENINGU.** CZY BYŁOBY OK, ABY TYM RAZEM TUTAJ TROCHĘ ZWOLNIĆ, NA TYLE I NA TAK DŁUGO, ILE DLA CIEBIE JEST OK, PRZYJRZEĆ SIĘ TEMU BLIŻEJ?

