

## Propozycja IX – Wizualizacja przed maturą dla dziewcząt

Weź głęboki, przyjemny oddech, zamknij oczy i zacznij się odpręzać, myśl tylko o rozluźnieniu każdego mięśnia swojego ciała. ....

Zacznij od rozluźniania mięśni twarzy, szczególnie mięśni szczęki; rozchyl nieco szczęki i rozluźnij tę część twarzy.... Całkowicie się odpręż.... Rozluźnij mięśnie rąk.... Nóg..., mięśnie pleców...kark...rozluźnij ramiona, kark, szyję...Rozluźnij całe ciało....

Odpręż się.... Zrób jeszcze jeden głęboki wdech... i wydech... odpręż się...Kiedy łagodnie wciągasz powietrze- rozluźniasz się.... Kiedy robisz wydech...- uwalniasz wszelkie napięcia, wszelki stres z całego ciała, umysłu i myśli.

Wyobraź sobie piękne schody prowadzące do wyjątkowego, spokojnego, pięknego miejsca. Policz od 10 do jednego i wyobraź sobie, że schodzisz w dół po tych uroczych schodach do cudownego miejsca. Każdy kolejny krok po schodach powoduje, że Twoje ciało odpręża się coraz bardziej i bardziej ... 10... 9... bardziej i bardziej 8, 7, bardziej i bardziej 6,5,4,3,2,1.

Jesteś w swoim bezpiecznym, wspaniałym miejscu. Jesteś zwyciężczynią. Dużo uczyłaś się do matury, a teraz już przyszedł czas egzaminu. Umiesz wszystko. Uczyłaś się, przyswajałaś, zapamiętywałaś wszystkie potrzebne informacje. Jesteś pewna siebie i czujesz się swobodnie.

Poczuj obszar swojego żołądka, gardła, klatki piersiowej, oddychaj swobodnie, jesteś zrelaksowana, przygotowana do egzaminu, jesteś zwyciężczynią.

Wyobraź sobie, że jesteś w sali egzaminacyjnej, świeci słońce, jesteś odświętnie ubrana, wyglądasz elegancko, czujesz się świetnie. Za oknem kwitną kwiaty, jest piękny dzień, to dzień Twojego sukcesu.

Wyobraź sobie, że otwierasz arkusz, czytasz i uśmiechasz się. Wszystko jest takie łatwe, jesteś świetnie przygotowana do matury..... Już wiesz, że osiągniesz bardzo dobry wynik i będziesz prawniczką ( lekarką, inżynierką, nauczycielką ,psycholożką.....) .

Jestem świetnie przygotowana. Jestem zwyciężczynią!!!! Cicho powtarzasz sobie te słowa, a wówczas każdy mięsień twojego ciała odpręża się. Czujesz, jak rozluźniają się kolana, brzuch, klatka piersiowa, gardło, oddychasz spokojnie. Masz jasny i bystry umysł, szybko przypominasz sobie wszystkie wiadomości. Twoje ciało jest odprężone, czujesz się swobodnie. Zdajesz egzamin metodycznie, z pewnością siebie, wspaniale. Jesteś odprężona. Jesteś dumna z siebie. Widzisz swoich rodziców- są szczęśliwi i dumni z Ciebie. Śmieją się. Gratulują Tobie. Jesteś zwyciężczynią.

Jeszcze przez chwile będziesz cieszyła się tym szczęśliwym dniem., a potem policzysz od jednego do dziesięciu, a Ty wrócisz do pełnej świadomości czując się odprężona i wypoczęta, z poczuciem ulgi. Z poczuciem bycia ZWYCIĘZCZYNIĄ. 1,2, 3 idziesz w górę, 4,5,6, wyżej i wyżej, 7,8,9,10. Otwierasz oczy.

**Joanna Szczepańska**