

Treino 0: Confrontar

Definição

Confrontar é a ação de ser capaz de encarar alguém ou alguma coisa sem o evitar.

Propósito

Este exercício treina-o para CONFRONTAR outra pessoa confortavelmente.

Posição

Você e a outra pessoa estão sentados a cerca de um metro de distância, frente a frente, com os olhos abertos.



Instruções

Não há conversa. Este é um exercício silencioso. Você senta-se a olhar para a outra pessoa à sua frente e não diz nem faz nada. Não pode falar, mexer-se, dar risadinhas, estar envergonhado ou ficar sonolento. CONFRONTE A OUTRA PESSOA CONFORTAVELMENTE.

Fraseado

Treinador: “Começa” ou “É tudo”.

Há duas coisas que o treinador pode dizer. Se o estudante não mantiver a sua posição, cair, ficar inconsciente, contorcer-se, começar a desviar os olhos ou de alguma forma demonstrar uma posição incorreta, o treinador pode ajudá-lo ao dizer “É tudo” e corrigir a dificuldade. Depois ele volta a dizer “Começa” e o exercício prossegue. Quando o treinador deseja fazer um comentário, ele diz “É tudo”, corrige o ponto e, em seguida, diz novamente “Começa”.

Resultado Final

O exercício é feito até que seja capaz de simplesmente estar aí e CONFRONTAR confortavelmente outra pessoa.