

## Φύλλο Ανακοινώσεων

---

Αυτό το φύλλο χρησιμοποιείται όταν γίνεται η Άσκηση 4: Ανακοινώσεις.

Έχω έναν πόνο στο στομάχι μου.

Το δωμάτιο φαίνεται μεγαλύτερο.

Είχα ένα τράβηγμα στο πόδι μου.

Νιώθω σαν να βουλιάζω.

Τα χρώματα στο δωμάτιο είναι πιο φωτεινά.

Αισθάνομαι θαυμάσια.

Μόλις συνειδητοποίησα ότι είχα πονοκέφαλο για χρόνια.

Αυτό είναι ανόητο.

Έχω πέσει σε μεγάλη σύγχυση.

Έχω έναν διαπεραστικό πόνο στην πλάτη.

Νιώθω μεγαλύτερη ανακούφιση.

Δεν μπορώ να σου πω.

Αισθάνομαι απαίσια – σαν να έχω χάσει κάτι ή κάπως έτσι.

Ποπό! Δεν το ήξερα αυτό.

Μου φαίνεται ότι το δωμάτιο σκοτεινιάζει.

Για κοίτα, αυτό είναι αποτελεσματικό.

Έχω φοβερή υπερένταση.

Μου φαίνεται ότι ο τοίχος έρχεται καταπάνω μου.

Νιώθω σαν να με χτύπησε κάτι στο στήθος.

Νιώθω να ζεσταίνομαι πολύ.

Νιώθω σαν να με σφίγγει το κεφάλι μου.

Νομίζω ότι βλέπω τον τοίχο πίσω μου.

Νιώθω ότι είμαι τόσο ψηλός όσο αυτό το κτήριο.

Αυτή η καρέκλα είναι τόσο αναπαυτική, που θα μπορούσε να με πάρει ο ύπνος.

Σκέφτομαι συνέχεια εκείνο τον μπάτσο που μου έδωσε κλήση σήμερα το πρωί.

Ξαφνικά, τα πράγματα μου φαίνονται πολύ πιο φωτεινά.

Δεν τελειώσαμε μ' αυτό ακόμα;

Νιώθω σαν να πετάω.

Μου φαίνεται σαν να γκρεμίζεται ο τοίχος και να πέφτει πάνω μου.

Αυτός ο τοίχος μοιάζει πραγματικά λεπτός.

Ποπό!!! Ποπό!!!!!!!

Άου!... Οχ, οχ!

Έχω φαγούρα στο πρόσωπο.

Αρχίζω να νιώθω υπνηλία.

Πεθαίνω της πείνας. Ας πάμε να φάμε.

Θυμάμαι μια φορά που έπεσα και χτύπησα.

Ξαφνικά νιώθω μεγάλη κούραση.

Αρχίζουν όλα να θολώνουν.

Κουνιέται το δωμάτιο;

Μόλις τώρα συνειδητοποίησα πόσο άδικο είχα σ' όλη μου τη ζωή.

Νιώθω σαν να έχω ιστούς αράχνης στο πρόσωπό μου.

Με πονάει το αριστερό μου γόνατο.

Νιώθω τόσο ανάλαφρα!

Δεν κάνει ζέστη εδώ μέσα;

Μόλις θυμήθηκα την πρώτη φορά που πήγα για κολύμπι.

Η πλάτη μου με πονάει έτσι εδώ και χρόνια.

Κράτησέ μου το χέρι.

Νιώθω τόσο μόνος.

Νιώθω λες και δεν μπορώ να μιλήσω.

Το σώμα μου άρχισε να τρέμει ολόκληρο.

Πονάνε τα πλευρά μου.

Αισθάνομαι όπως τότε που με χτύπησε αυτοκίνητο.

Όλα αρχίζουν να σκοτεινιάζουν.

Όχι... όχι, όχι, όχι, όχι!!!!!!