

تمرين مكان الطمأنينة

هذا التمرين مخصص لتمرارين الاسترخاء التي تقوم بها بنفسك، الهدف منه دعم العلاج النفسي والجسدي، ولا يُغني عنهما.

الهدف من هذا التمرين هو زيادة الشعور بالأمان ومن ثم جعل بدئك وذهنك يسترخيان.
يمكنك التوقف عن التمرين في أي وقت شئت، ان لم تشعر بالإرتياح، او بدء الإنزعاج يراودك أثناء التمرين.

إبحث عن مكان هادئ، مكاناً لا يزججك فيه احد اثناء التمرين. (ثانيتين)
إبدء التمرين بإخذ وضعية مريحة. (ثانيتين)
يمكن ان تكون عيناك مفتوحتان او مغلقتان اثناء التمرين، إذا كان ذلك يريحك. (ثانيتين)
ركّز في البداية على سماع أنفاسك. (٥ ثواني)
مع كل زفير، بدئك يسترخي أكثر فأكثر. (١٠ ثواني)

تخيّل الآن مكاناً من النوع الذي تشعر فيه بهدوء وأمان. (١٠ ثواني)
مكان، تستطيع فيه رعاية نفسك والإهتمام بها. (١٠ ثواني)
هذا هو مكانك الخاص. (٥ ثواني)
الهدف منه، هو ان يجلب لك المتعة وزيادة شعورك بالأمان. (٥ ثواني)
لا أحد يستطيع إزعاج هذا المكان. (١٠ ثواني)

عندما تريد، يمكنك ان تخلق مكاناً جديداً بالكامل في مخيلتك الخاصة. (٥ ثواني)
ذلك يمكن ان يكون مكاناً جميلاً في الهواء الطلق (٥ ثواني)، شاطئ (٥ ثواني)، مرج (٥ ثواني)، او حديقة (٥ ثواني).
أو يمكن ان يكون ذلك مميزاً، غرفة أو بناية جميلة. (١٠ ثواني)
يمكن أيضاً ان يكون ذلك مكاناً قد زُرته سابقاً وتربطك به ذكريات جميلة. (٥ ثواني)
يمكن ان يكون ذلك مكاناً، ترغب في الذهاب اليه. (٣ ثواني) او مكاناً رأيته في الصور. (١٠ ثواني)

دع هذا المكان يكون مكانك السري، الذي تتغذى منه. (١٠ ثواني)
انه ملئٌ بالألوان وبالأشياء التي تحتاجها لتشعر بأنك في امان. (١٠ ثواني)
أنت فقط بإمكانك المجئ الى مكان الطمأنينة هذا. (٥ ثواني)
لا احد يستطيع المجئ الى مكان الطمأنينة هذا بدون إذنك. (٥ ثواني)
تكون دائماً بسلام في مكان الطمأنينة هذا. (١٠ ثواني)
تخيّل هذا المكان بكلّ حواسك. (١٥ ثانية)

إنظر حولك في مكان الطمأنينة الذي أنشأته، لاحظ الألوان والأشكال التي حولك. (٥ ثواني)
ما هي الأشياء الجيدة الأخرى التي تلاحظها؟ (١٠ ثواني)
تشمّم، ماهي الروائح التي يمكن ان ترتبط بذلك المكان ودع شعورك بالأمان يقوى. (١٠ ثواني)

هل يرتبط بالمكان أي شعور لطيف او احساس ذوق إضافية؟ (١٠ ثواني)
ماذا تشعر في بدئك، عندما تفكر بذلك المكان؟ (١٠ ثواني)
ماهي درجة الحرارة هناك؟ (١٠ ثواني)

ثم ركّز على الأصوات الموجودة في مكان طمأنينتك. (٣ ثواني) ماهي الأصوات التي تسمعها؟ (١٠ ثواني)
دع تلك الأصوات تزيد الشعور بالأمان. (١٥ ثواني)

ثم ركّز في ملاحظتك، ماهي احساس الجلد التي تشعر بها في مكان طمأنينتك؟ (٧ ثواني)
ماذا تشعر في باطن قدميك هناك في مكان الطمأنينة. (٧ ثواني)
في رؤوس الاصابع. (٧ ثواني)
في الوجه. (٧ ثواني)
في مناطق مختلفة من الجلد. (١٠ ثواني)
لاحظ المشاعر اللطيفة التي تحسها في بدئك، عندما تكون في مكان الطمأنينة. (١٥ ثواني)

الآن عندما تكون في هذا المكان، يمكنك ان تعطي اسماً للمكان. (٥ ثواني)
الاسم يمكن ان يكون من كلمة واحدة او من جملة كاملة. (٥ ثواني)
يمكنك ان تستخدم هذا الاسم، عندما تريد ان تُعيد المكان الى ذهنك. (٥ ثواني)
يمكنك تذكر مكانك الخاص، عندما تريد ان تزيد من شعورك بالأمان والهدوء. (١٠ ثواني)

يمكنك ان تبقى للحظة أخرى في مكان طمأنينتك. (٥ ثواني)،
و فقط استمتع بما حولك من هدوء وراحة.
كل شيء جيد وانت في أمان. (٢٠ ثانية)

يمكن الآن ان تُقيِّظ نفسك بالعد لغاية خمسة. (٣ ثواني)
واحد ... (٣ ثواني)
إثنان ... (٣ ثواني)
ثلاثة. تنفس بعمق ... (٣ ثواني)
أربعة .. (٣ ثواني)
 وخمسة. إفتح عينيك، إذا كانت مغمضتان. انت الآن صاحٍ تماماً. (٣ ثواني)

أبقى في حالة الإسترخاء واعطي لنفسك لحظة للأستيقاظ كلياً. (٥ ثواني)
إستمر في التنفس بهدوء وانتظام. (٥ ثواني)
تعرّف للحظة على تجربتك واستمتع بلحظة استرخائك. (٥ ثواني)
مكان طمأنينتك تحت تصرفك وقتما شئت.

