

تمرین محل امن

این تمرین جهت تمرین کردن ایجاد آرامش بطور مستقلانه و توسط خود شخص در نظر گرفته شده است. این تمرین جهت کمک به دیگر تداوی های روانی و جسمی منظور شده و جبران کننده آنها نمیباشد. هدف این تمرین افزایش احساس امنیت و از آن طریق ایجاد آرامش در بدن و ذهن شما میباشد. اگر این تمرین خوشایند نباشد یا احساس ناخوشایندی در جریان تمرین به شما دست میدهد، میتوانید آن را در هر زمانی متوقف کنید.

محل امنی را جستجو کنید، محلی را که کسی در آنجا در زمان تمرین مزاحم شما نشود. ۲ ثانیه تمرین را با قرار گرفتن در وضعیتی راحت شروع کنید. ۲ ثانیه

میتوانید چشمهای خود را باز نگهدارید یا اگر در حالت بستن آنها احساس راحتی می کنید میتوانید آنها را ببندید. ۲ ثانیه در شروع کار، بر روی شنیدن نفسهای خود تمرکز کنید. ۵ ثانیه همراه با هر بیرون آمدن نفس بدن شما بیشتر و بیشتر آرامش پیدا میکند. ۱۰ ثانیه

حالا آنگونه محلی را تصور کنید که بودنتان را در آنجا آرام و امن احساس کنید. ۱۰ ثانیه محلی که در آنجا بتوانید به خودتان رسیدگی و از خودتان مراقبت کنید. ۱۰ ثانیه این محل، مال خودتان است. ۵ ثانیه هدف و قصد این محل، ایجاد رضایتمندی و افزایش احساس امنیت شما میباشد. ۵ ثانیه هیچ کس دیگری نمیتواند ایجاد مزاحمت برای این محل کند. ۱۰ ثانیه

در صورت خواستن میتوانید یک محل کاملاً تازه ای را در ذهن خود خلق کنید. ۵ ثانیه آن محل میتواند یک جای زیبایی در هوای آزاد بیرون باشد ۵ ثانیه، در ساحل کنار بحر ۵ ثانیه، در مرغزار ۵ ثانیه یا در پارک باشد ۵ ثانیه.

یا آن که میتواند خانه یا ساختمانی مخصوص و زیبا باشد. ۱۰ ثانیه همچنین آن محل میتواند محلی باشد که قبلاً از آنجا دیدار کرده اید و خاطرات خوشی را در ارتباط با آنجا دارید. ۵ ثانیه. آن محل میتواند جایی باشد که میخواهید به آنجا بروید ۳ ثانیه. یا محلی باشد که عکسهایی از آن را دیده اید. ۱۰ ثانیه.

بگذارید این محل مخفیگاه تغذیه کننده شما باشد. ۱۰ ثانیه این محل پر از رنگها و چیزهایی است که جهت احساس نمودن امنیت به آنها نیاز دارید. ۱۰ ثانیه فقط شما میتوانید به این محل امن وارد شوید. ۵ ثانیه بدون اجازه شما هیچ کسی نمیتواند به این محل امن بیاید. ۵ ثانیه در این محل امن همیشه در آرامش هستید. ۱۰ ثانیه این محل را با تمامی حس های خود تصور کنید. ۱۵ ثانیه

به دور و بر اطراف خود در این محل امن ایجاد شده توسط خود شما نگاه کنید، به رنگها و اشکال اطراف خود توجه کنید. ۵ ثانیه چه چیزهای دیگری را متوجه میشوید؟ ۱۰ ثانیه بو بکشید، چه بو های را در آن محل احساس میکنید و بگذارید که باز هم احساس امنیتتان قدرت بگیرد. ۱۰ ثانیه

آیا چیزهای خوبی در رابطه با این محل وجود دارد که بیشتر کننده احساسهای مزه یا طعم شود؟ ۱۰ ثانیه وقتی که به آن محل فکر میکنید در بدن خود چه حس میکنید. ۱۰ ثانیه چه قسم درجه حرارتی در آنجا هست؟ ۱۰ ثانیه

سپس تمرکز به صداهایی کنید که در محل امن شنیده میشوند. ۳ ثانیه بگذارید که آن صداها احساس امنیت را بیشتر کند. ۱۵ ثانیه

سپس تمرکز بر تصورات و ادراک کنید، چه احساسهای جلدی را در محل امن خود تجربه میکنید؟ ۷ ثانیه چه حسی در آنجا در کف پاها احساس میشود؟ ۷ ثانیه در سر انگشتها احساس میشود؟ ۷ ثانیه در صورت احساس میشود؟ ۷ ثانیه در جا های مختلف جلد احساس میشود؟ ۱۰ ثانیه به احساسهای خوشایندی در بدن خود که آنها را در زمان بودن در محل امن تجربه میکنید توجه کنید. ۱۵ ثانیه

حالا وقتی که در این محل هستید، میتوانید یک نامی برای آن بدهید. ۵ ثانیه
این نام میتواند یک کلمه یا جمله مکملی باشد. ۵ ثانیه
از این نام میتوانید هر وقتی که بخواهید این محل را بخاطر بیاورید استفاده کنید. ۵ ثانیه
هر وقت که میخواهید احساس آرامش و امنیت را بیشتر کنید میتوانید محل خود را به یاد آورید. ۱۰ ثانیه

میتوانید برای یک لحظه بیشتر در محل امن تان بمانید. ۵ ثانیه
و فقط از آرامش و سکوت اطراف خود لذت ببرید. ۵ ثانیه
همه چیز خوب است و شما امنیت دارید. ۲۰ ثانیه

حالا میتوانید با شمردن تا پنج خود را بیدار کنید. ۳ ثانیه

یک ۳ ثانیه

دو ۳ ثانیه

سه. نفس عمیق بکش ... ۳ ثانیه

چهار... ۳ ثانیه

و پنج. چشمهای تان را اگر آنها را بسته بودید باز کنید، حالا بطور کامل در بیداری هستید. ۳ ثانیه

در حال گرفتن یک لحظه بیشتر برای بیدار شدن بطور کامل، باز هم در وضعیت آرام و آرامش یافته بمانید. ۵ ثانیه
نفس کشیدن آرام و متعادل را ادامه بدهید. ۵ ثانیه
تجربه خود را برای لحظه ای احساس کنید و از لحظه آرامش دهنده لذت ببرید. ۵ ثانیه
محل امن شما همیشه و همه وقت قابل استفاده برای شما میباشد.

