

تمرین جای (محل) امن

این تمرین از برای (جهت) تمرین کردن ایجاد آرامش، بطور مستقلانه و توسط خود شخص در نظر گرفته شده است. این تمرین جهت کمک به دیگر مداوای (تداوی) روانی و جسمی منظور شده و جبران کننده آنها نمیشد. هدف این تمرین افزایش (بیشتر کردن) احساس امنیت و از آن طریق ایجاد آرامش در بدن و ذهن شما میباشد. اگر این تمرین خوشایند نباشد یا احساسهای ناخوشایندی را در زمان تمرین تجربه کنید، آن را میتوانید در هر زمانی قطع (خلاص) کنید.

جای (محل) امنی را جستجو کن، محلی را که کسی در آنجا در زمان تمرین مزاحم تو نشود. (۲ ثانیه)
تمرین را با قرار گرفتن در وضعیتی راحت شروع کن. (۲ ثانیه)
میتوانی چشمهای خود را باز نگهداری یا آنها را ببندی، اگر در حالت بستن آنها احساس راحتی کنی. (۲ ثانیه)
در شروع کار، بر روی (بالای) شنیدن نفسهای خودت تمرکز کن. (۵ ثانیه)
همراه با هر بازدم (بیرون آمدن نفس) بدن تو بیشتر و بیشتر آرامش پیدا میکند. (۱۰ ثانیه)

حالا یک محل آنچنانی (آن قسمی) را تصور کن که بودند را در آنجا آرام و امن احساس کنی. (۱۰ ثانیه)
محلی که بتوانی در آنجا به خودت برسی (رسیدگی) و از خودت مراقبت کنی. (۱۰ ثانیه)
این محل، مال خودتوست. (۵ ثانیه)
هدف و قصد این محل، تولید خوشنودی (رضایتندی) و افزایش احساس امنیت تو میباشد. (۵ ثانیه)
هیچ کس دیگری نمیتواند ایجاد مزاحمت برای این محل کند. (۱۰ ثانیه)

میتوانی در صورت خواستن خودت، یک محل کاملاً تازه ای (نوایی) را در ذهن خودت خلق کنی. (۵ ثانیه)
آن محل میتواند یک جای زیبایی در فضای هوای آزاد بیرون؛ (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)
آن محل همچنین میتواند محلی باشد که قبلاً (بیشتر) از آنجا دیدار کرده ای و خاطرات خوشی را در ارتباط با آنجا داری. (۵ ثانیه)
آن محل میتواند جایی باشد که میخواهی به آنجا بروی. (۳ ثانیه) یا محلی باشد که عکسهایی از آن را دیده ای. (۱۰ ثانیه)

بگذار این محل مخفیگاه (جای پوت شدن) تغذیه کننده تو باشد. (۱۰ ثانیه)
آن محل پر (پوره) از رنگها و چیزهایی است که جهت احساس بودن در امنیت به آنها نیاز (ضرورت) داری. (۱۰ ثانیه)
فقط تو میتوانی به این محل امن وارد (داخل) بشوی. (۵ ثانیه)
بدون اجازه تو هیچ کسی نمیتواند به این محل امن بیاید. (۵ ثانیه)
در این محل امن همیشه در آرامش هستی. (۱۰ ثانیه)
این محل را با تمامی حس های خود تصور کن. (۱۵ ثانیه)

به دور و بر (اطراف) خودت در محل امن بوجود آورده شده بتوسط خودت نگاه کن، به رنگها و اشکال اطراف خودت توجه کن. (۵ ثانیه)
چه چیزهای دیگری را متوجه میشوی؟ (۱۰ ثانیه)
بو بکش (کن)، چه بوهایی میتواند مربوط به آن محل باشد و بگذار که باز هم احساس امنیت تو قدرت بگیرد. (۱۰ ثانیه)

آیا یک چیز خوبی در رابطه با این محل وجود دارد که بیشتر کننده احساسهای چشائی (طعم ها) شود؟ (۱۰ ثانیه)
در بدنت چه حسی میکنی، وقتی که به آن محل فکر میکنی. (۱۰ ثانیه)
چه نوع (قسم) درجه حرارتی در آنجا هست؟ (۱۰ ثانیه)

سپس تمرکز به صداهایی کن که در محل امن تو شنیده میشوند. (۳ ثانیه)
بگذار که آن صداها احساس امنیت را بیشتر کنند. (۱۵ ثانیه)

پس از این تمرکز بر تصورات و ادراک ها کن، چه احساسهای پوستی (جلدی) را در محل امن خودت تجربه میکنی؟ (۷ ثانیه)
چه حسی در آنجا در کف (زیر) پاها احساس میشود؟ (۷ ثانیه)
در سر انگشتها احساس میشود؟ (۷ ثانیه)
در صورت احساس میشود؟ (۷ ثانیه)
در جا های مختلف پوست (جلد) احساس میشود؟ (۱۰ ثانیه)
به احساسهای خوشایندی در بدن خود که آنها را در زمان بودن در محل امن تجربه میکنی توجه کن. (۱۵ ثانیه)

حالا وقتی که در این محل هستی، میتوانی یک نامی برای آن بدهی. (۵ ثانیه)
این نام میتواند یک کلمه یا جمله تکمیلی باشد. (۵ ثانیه)
از این نام میتوانی استفاده کنی، هر وقتی که خواهی این محل را بخاطر (به یاد) بیاوری. (۵ ثانیه)
میتوانی محل خود را بخاطر (به یاد) آوری، هر وقت که میخواهی احساس آرامش و امنیت را بیشتر کنی. (۱۰ ثانیه)

میتوانی برای یک لحظه بیشتر در محل امنیت بمانی. (۵ ثانیه)
و فقط از آرامش و سکوت اطراف خود لذت ببری. (۵ ثانیه)
همه چیز خوب است و تو امنیت داری. (۲۰ ثانیه)

حالا میتوانی با شمردن تا پنج خودت را بیدار کنی. (۳ ثانیه)
یک (۳ ثانیه)
دو (۳ ثانیه)
سه. نفس عمیق بکش ... (۳ ثانیه)
چهار... (۳ ثانیه)
و پنج. چشمهایت را باز کن، اگر آنها را بسته بودی. حالا بطور کامل در بیداری هستی. (۳ ثانیه)

در حال گرفتن یک لحظه بیشتر برای بیدار شدن بطور کامل، باز هم در وضعیت آرام و آرامش یافته بمان. (۵ ثانیه)
نفس کشیدن آرام و متعادل را ادامه بده. (۵ ثانیه)
تجربه خود را برای لحظه ای احساس کن و از لحظه آرامش دهنده لذت ببر. (۵ ثانیه)
محل امن تو همیشه و همه وقت قابل استفاده برای تو میباشد.

