

(Упражнение "создания безопасного места")

Это упражнение предназначено для самостоятельной практики расслабления. Оно дополняет психическое и физическое лечение, но не заменяет его. Цель этого упражнения - повысить чувство безопасности и таким образом расслабить Ваше тело и мысли. В любой момент можно приостановить упражнение, если Вам не нравиться или Вы испытываете неприятные ощущения во время упражнения.

Найдите спокойное место, где вас никто не сможет беспокоить во время упражнения.

(2 сек.)

Начните упражнение, приняв удобное положение. (2 сек.)

Глаза могут быть открытыми или закрытыми, как вам приятнее. (2 сек.)

Начните упражнение, начав слушать свое дыхание. (5 сек.)

При каждом выдохе ваше тело расслабляется все сильнее и сильнее. (10 сек.)

Представьте себя в таком месте, где вы бы чувствовали себя комфортно и в полной безопасности. (10 сек.)

Место, в котором можете ухаживать за собой. (10 сек.)

Это ваше индивидуальное место. (5 сек.)

Цель этого места - доставить вам комфорт и повысить чувство безопасности. (5 сек.)

Никто другой не может беспокоить это место. (10 сек.)

При желании вы можете создать абсолютно новое место в ваших мыслях. (5 сек.)

Это может быть красивое открытое место на природе (5 сек.); пляж (5 сек.); поляна (5 сек.); или парк (5 сек.).

Или это может быть необычная красивая комната или здание. (10 сек.)

Это также может быть местом, где вы уже бывали и с которым вы связываете приятные ощущение. (5 сек.)

Это может быть местом, которое вы хотите посетить (3 сек.). Или местом, которое вы видели на картинках. (10 сек.).

Пусть это будет вашим секретным, питающим вас местом. (10 сек.).

Оно наполнено цветами и вещами, которые вам нужны для создания чувства безопасности. (10 сек.).

Только вы можете попасть в это безопасное место. (5 сек.)

Никто не может прийти в это место без вашего разрешения. (5 сек.)

В этом безопасном месте вы всегда спокойны. (10 сек.)

Ощутите это место всеми вашими чувствами. (15 сек.)

Посмотрите вокруг себя в вашем вообразимом месте безопасности, обратите внимание на цвет и формы вокруг себя. (5 сек.)

Что еще приятного вы видите? (10 сек.)

Почувствуйте, какие запахи могут относиться к этому месту, и дайте чувству безопасности снова повыситься. (10 сек.)

Может какие-либо вкусы добавят вам приятные ощущения? (10 сек.)

Что вы ощущаете в теле, когда думаете об этом месте? (10 сек.)

Какая там температура воздуха? (10 сек.)

Далее сосредоточьтесь на звуках, которые относятся к вашему месту безопасности. (3 сек.)

Какие звуки вы слышите? (10 сек.)

Дайте этим звукам повысить чувство вашей безопасности. (15 сек.)

Далее сосредоточьтесь на том, какие ощущения вы испытываете на своей коже. (7 сек.)

Что вы чувствуете на своих ступнях (7 сек.)

... на кончиках ваших пальцев (7 сек.)

... на лице (7 сек.)

... на разных частях кожи (10 сек.)

Обрати внимание на приятные ощущения, которые испытываете находясь в своем месте безопасности. (15 сек.)

Пока вы находитесь в этом месте, дайте ему имя. (5 сек.)

Имя может состоять из одного слова или целого предложения. (5 сек.)

Это имя можете вспоминать, когда захотите мысленно вернуться в это место. (5 сек.)

Можете вспоминать свое место, когда захотите повысить чувство безопасности и спокойствия. (10 сек.)

Можете еще немного находиться в своем месте безопасности (5 сек.), и просто наслаждаться окружающим вас спокойствием и умиротворением (5 сек.).

Все хорошо, и вы в безопасности. (20 сек.)

Сейчас можете, считая до пяти просыпаться. (3 сек.)

Один...(3 сек.)

Два...(3 сек.)

Три. Дышите глубоко. (3 сек.)

Четыре...(3 сек.)

И пять. Откройте глаза, если они у вас закрыты. Вы полностью проснулись. (3 сек.)

Продолжайте быть в расслабленном состоянии и дайте себе еще немного проснуться до конца. (5 сек.)

Продолжайте дышать спокойно. (5 сек.)

Насладитесь еще немного своими пройденным ощущениями и расслабленностью. (5 сек.)

Ваше место безопасности всегда в вашем распоряжении.

Serene®

The Southwest Finland Association for Mental Health

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

