

Zoezi la mahali salama

Zoezi hili limekusudiwa kwa ajili ya zoezi la kupumzika la kufanya peke yako. Limekusudiwa kusaidia matibabu mengine ya kisaikolojia na ya kimwili, na halibadilishwi. Madhumuni ya zoezi hili ni kuongeza hisia zako za usalama na hivyo kupumzika kwa mwili na akili yako. Unaweza kusimamisha zoezi hili wakati wowote ikiwa haujisikii vizuri au unapata hisia zisizofurahisha wakati wa zoezi.

Tafuta mahali pa utulivu ambapo hautasumbuliwa wakati wa zoezi. (sekunde 2)

Anza zoezi kwa kujiweka katika nafasi nzuri. (sekunde 2)

Unaweza kufungua macho yako au kuyafunga ikiwa unajisikia vizuri. (sekunde 2)

Mwanzoni, anza kwa zingatia kusikiliza pumzi yako. (sekunde 5)

Kwa kila pumzi unayopumua nje, mwili wako unapumzika zaidi na zaidi. (sekunde 10)

Sasa fikiria mahali ambapo unahisi utulivu na salama. (sekunde 10)

Mahali ambapo unaweza kujitunza na kujijali mwenyewe. (sekunde 10)

Hapa ni mahali pako. (sekunde 5)

Kusudi lake ni kukupa furaha na kuongeza kujisikia hali yako ya usalama. (sekunde 5)

Hakuna mtu mwingine anayeweza kusumbua mahali hapa. (sekunde 10)

Kama unataka, unaweza kuunda mahali papya kabisa katika akili yako mwenyewe. (sekunde 5)

Inaweza kuwa mahali pazuri penye hewa ya nje; (sekunde 5) ufukwe (sekunde 5), majani mazuri (sekunde 5) au parki (sekunde 5).

Au inaweza kuwa chumba maalum kizuri au jengo. (sekunde 10)

Inaweza pia kuwa mahali ambapo, umetembelea hapo awali na ambapo unapahusisha na kumbukumbu nzuri. (sekunde 5)

Inaweza kuwa mahali ambapo unataka kwenda. (sekunde 3) Au mahali ambapo, umeona picha zake. (sekunde 10)

Acha mahali hapa pawe maficho yako ya lishe (sekunde 10).

Pamejaa rangi na mambo unayohitaji ili ujisikie salama. (sekunde 10)

Ni wewe pekee unayeweza kuingia hapa mahali salama (sekunde 5)

Hakuna mtu anayeweza kuingia hapa mahali salama bila idhini yako. (sekunde 5)

Hapa mahali salama daima una amani. (sekunde 10)

Fikiria mahali hapa na hisia zako zote. (sekunde 15)

Angalia katika mazingira yako salama ambayo umeunda, unaona rangi na maumbo katika-mazingira yanayokuzunguka. (sekunde 5)

Ni mambo gani mengine mazuri unayaona? (sekunde 10)

Nusa, ni harufu gani zinaweza kuhusishwa na mahali hapo na uruhusu hali yako ya usalama-kuimarishwa tena. (sekunde 10)

Je, kuna hisia zozote nzuri za ladha zinazohusishwa na mahali hapo? (sekunde 10)

Je, unajisikia nini katika mwili wako unapofikiria mahali hapo? (sekunde 10)

Hali joto ikoje mahali hapo? (sekunde 10)

Kisha zingatia sauti unazozisikia katika mahali pako salama. (sekunde 3)

Je, unasikia sauti gani? (sekunde 10)

Acha sauti hizo ziongeze hisia za hali yako ya usalama. (sekunde 15)

Kisha zingatia kutazama, ni hisia gani za ngozi unazopata katika mahali pako salama? (sekunde 7)

Unahisije hapo kwenye visigino katika nyayo za miguu yako (sekunde 7)

kwenye ncha za vidole (sekunde 7)

usoni (sekunde 7)

katika sehemu mbalimbali za ngozi? (sekunde 10)

Unaona mwilini mwako hisia za kupendeza, ambazo unazipata ukiwa katika mahali pako salama. (sekunde 15)

Sasa kwa kuwa uko mahali hapa, unaweza kupapa jina. (sekunde 5)

Jina linaweza kuwa neno moja au sentensi nzima. (sekunde 5)

Unaweza kutumia jina hili, unapotaka kurudisha kukumbuka za mahali hapa kwenye akili yako. (sekunde 5)

Unaweza kukumbuka mahali pako mwenyewe, unapotaka kuongeza hisia za usalama na amani. (sekunde 10)

Unaweza kuendelea kukaa kwa muda kwenye mahali pako salama, (sekunde 5)

na ufurahie tu amani na utulivu katika mazingira yako. (sekunde 5)

Kila kitu kiko vizuri na uko salama. (sekunde 20)

Sasa unaweza kujiamsha mwenyewe kwa kuhesabu hadi tano. (sekunde 3)

Moja..... (sekunde 3)

Mbili... (sekunde 3)

Tatu. Vuta pumzi ndefu sana.... (sekunde 3)

Nne... (sekunde 3)

Na tano. Fungua macho yako, ikiwa yalikuwa yamefungwa. Sasa umeamka kabisa (sekunde 3)

Endelea kukaa katika hali yako ya utulivu, jipe muda kidogo wa kuamka kikamilifu. (sekunde 5)

Endelea kupumua kwa utulivu na sawasawa. (sekunde 5)

Kubali uzoefu wako kwa muda na ufurahie wakati wako wa kupumzika. (sekunde 5)

Mahali pako pa usalama panapatikana kwa ajili yako wakati wowote.

Serene, Mental Health Southwest Finland // Serene-toiminta, MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene/>

[https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/](https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene@turunkriisikeskus.fi)

serene@turunkriisikeskus.fi