

Вправа Безпечне місце

Ця вправа призначена для тренування саморозслаблення. Вона призначена для підтримки, а не заміни іншої психічної та фізичної допомоги.

Мета цієї вправи — підвищити ваше відчуття безпеки і таким чином розслабити тіло та розум.

Ви можете припинити тренування в будь-який момент, якщо вам не подобається або ви відчуваєте дискомфорт.

Знайдіть тихе місце, де вам не будуть заважати під час вправи. (2 с)

Почніть вправу, прийнявши зручне положення. (2 с)

Ви можете тримати очі відкритими або закрити їх, якщо вам так добре. (2 с)

Спочатку зосередьтесь та прислухайтесь до свого дихання. (5 с)

З кожним видихом ваше тіло все більше і більше розслабляється. (10 с)

А тепер уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе спокійно і безпечно. (10 с)

Місце, де можна подбати про себе. (10 с)

Це ваше особисте місце. (5 с)

Воно створене, для вашого комфорту для того, щоб підвищити відчуття безпеки. (5 с)

Ніхто інший не може турбувати вас в цьому місці. (10 с)

Якщо ви хочете, ви можете створити абсолютно нове місце у своїй свідомості. (5 с)

Це може бути гарний відкритий простір; (5 с) пляж (5 с), лука (5 с) або парк (5 с).

Або це може бути особлива, красива кімната або будівля. (10 с)

Це також може бути місце, де ви були раніше і про яке у вас залишилися хороші спогади. (5 с)

Це може бути місце, куди ви хочете піти. (3 с)

Або місце, яке ви бачили на малюнках. (10 с)

Нехай це місце буде вашою схованкою, яка надає енергії (10 с).

Вона сповнена кольорів і речей, які вам потрібні, щоб відчувати себе в безпеці. (10 с)

Тільки ви можете потрапити до цього притулку. (5 с)

Ніхто не може прийти до цього притулку без вашого дозволу. (5 с)

У цьому притулку вам завжди спокійно. (10 с)

Уявіть це місце всіма своїми відчуттями. (15 с)

Подивіться на схованку, яку ви створюєте, зверніть увагу на кольори та форми навколо вас. (5 с)

Що ще гарного ви помічаєте? (10 с)

Відчуйте запахи, які можуть асоціюватися з цим місцем, і нехай ваше відчуття безпеки знову посилиться. (10 с)

Чи є в цьому місці відчуття смаку? (10 с)

Що ви відчуваєте у своєму тілі, коли думаєте про це місце? (10 с)

Яка там температура? (10 с)

Потім зосередьтеся на звуках у вашому притулку. (3с) Які звуки ви чуєте? (10 с)

Нехай ці звуки додадуть вам відчуття безпеки. (15 с)

Потім зосередьтеся на відчуттях шкіри у своєму притулку? (7 с)

Як це відчувається на підшвах ніг (7 с)

на кінчиках пальців (7 секунд)

на обличчі (7 с)

в різних місцях шкіри? (10 с)

Помічайте у своєму тілі приємні відчуття, які ви відчуваєте, перебуваючи у своєму притулку. (15 с)

Тепер, коли ви в цьому місці, можете дати йому назву. (5 с)

Назва може складатися з окремого слова або цілого речення. (5 с)

Ви можете використовувати її, щоб повернути це місце у свідомість. (5 с)

Ви можете згадати своє власне місце, коли захочете додати відчуття безпеки та спокою. (10 с)

Ви можете залишитися у своєму притулку деякий час (5 секунд)

і просто насолоджуватися миром і спокоєм навколо вас. (5 с)

Все в порядку і ви в безпеці. (20 с)

Тепер ви можете прокинутися, порахувавши до п'яти. (3 с)

Один (3 с)

Два ... (3с)

Три. Глибоко вдихніть.... (3 с)

Чотири... (3 с)

І п'ять. Відкрийте очі, якщо вони були закриті. Тепер ви повністю прокинулися. (3 с)

Залишайтеся в розслабленому стані, дайте собі повністю прокинутися. (5 с)

Продовжуйте дихати спокійно і рівно. (5 с)

Відчуйте отриманий досвід та насолоджуйтесь моментом розслаблення. (5 с)

Це безпечне місце у вашому розпорядженні будь-коли.

Serene, Асоціація Ментального здоров'я Південно-Східної Фінляндії

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

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

serene@turunkriisikeskus.fi