

Turvapaikkaharjoitus

Tämä harjoitus on tarkoitettu omatoimiseen rentoutumisen harjoitteluun. Se on tarkoitettu muun psyykkisen ja fyysisen hoidon tueksi, eikä korvaa niitä. Tämän harjoituksen tarkoituksena on lisätä turvallisuuden tunnetta ja siten rentouttaa kehoasi ja mieltäsi. Voit keskeyttää harjoituksen milloin vain, jos se ei tunnu hyvältä, tai koet epämiellyttäviä tunteita harjoituksen aikana.

Etsi rauhallinen paikka, missä sinua ei häiritä harjoituksen aikana. (2s)

Aloita harjoitus ottamalla mukava asento. (2s)

Voit pitää silmät auki tai sulkea ne, jos se tuntuu hyvältä. (2s)

Keskity aluksi kuuntelemaan hengitystäsi. (5s)

Jokaisen uloshengityksen myötä kehosi rentoutuu enemmän ja enemmän. (10s)

Kuvittele nyt sellainen paikka, missä tunnet olosi rauhalliseksi ja turvalliseksi. (10s)

Paikka, missä voit hoivata ja pitää huolta itsestäsi. (10s)

Tämä on sinun oma paikkasi. (5s)

Sen tarkoituksena on tuottaa sinulle mielihyvää ja lisätä turvallisuuden tunnetta. (5s)

Kukaan muu ei voi tätä paikkaa häiritä. (10s)

Voit halutessasi luoda kokonaan uuden paikan omassa mielessäsi. (5s)

Se voi olla kaunis ulkoilmatila; (5s) ranta (5s), niitty (5s) tai puisto (5s).

Tai se voi olla erityinen, kaunis huone tai rakennus. (10s)

Se voi myös olla paikka, jossa olet käynyt aiemmin ja johon liität hyviä muistoja. (5s)

Se voi olla paikka, jonne haluat mennä. (3s) Tai paikka, josta olet nähnyt kuvia. (10s)

Anna tämän paikan olla sinun ravitseva piilopaikkasi (10s).

Se on täynnä värejä ja asioita, joita tarvitset tunteaksesi olosi turvalliseksi. (10s)

Tänne turvapaikkaan vain sinä voit päästä. (5s)

Tänne turvapaikkaan kukaan ei voi tulla ilman sinun lupaasi. (5s)

Tässä turvapaikassa olet aina rauhassa. (10s)

Kuvittele tämä paikka kaikilla aisteillasi. (15s)

Katsele ympärillesi luomassasi turvapaikassa, huomaa värit ja muodot ympärilläsi. (5s)

Mitä muuta hyvää huomaat? (10s)

Haistele, mitä tuoksua tuohon paikkaan voisi liittyä ja anna taas turvallisuuden tunteesi voimistua. (10s)

Liittykö paikkaan jotain hyvää oloa lisääviä makuaistimuksia? (10s)

Mitä tunnet kehossasi kun ajattelet tuota paikkaa? (10s)

Minkälainen lämpötila siellä on? (10s)

Sitten keskity turvapaikassasi kuuluviin ääniin. (3s) Mitä ääniä kuulet? (10s)

Anna näiden äänten lisätä turvallisuuden tunnetta. (15s)

Keskity sitten havainnoimaan, mitä ihoaistimuksia koet turvapaikassasi? (7s)

Miltä siellä tuntuu jalkapohjissa (7s)

sormenpäissä (7s)

kasvoilla (7s)

ihon eri kohdissa? (10s)

Huomaa kehossasi miellyttävät tuntemukset, joita koet ollessasi turvapaikassasi. (15s)

Nyt kun olet tässä paikassa, voit antaa sille nimen. (5s)

Nimi voi olla yksi sana tai kokonainen lause. (5s)

Tätä nimeä voit käyttää, kun haluat palauttaa paikan mieleesi. (5s)

Voit muistella omaa paikkaasi, kun haluat lisätä turvan ja rauhallisuuden tunnetta. (10s)

Voit viipyä vielä hetken turvapaikassasi, (5s)

ja vain nauttia ympärilläsi olevasta rauhasta ja levollisuudesta. (5s)

Kaikki on hyvin ja sinä olet turvassa. (20s)

Voit nyt herättää itsesi laskemalla viiteen. (3s)

Yksi..... (3s)

Kaksi... (3s)

Kolme. Hengitä syvään.... (3s)

Neljä... (3s)

Ja viisi. Avaa silmäsi, jos ne olivat kiinni. Olet nyt täysin hereillä. (3s)

Pysy edelleen rentoutuneessa tilassa antaen itsellesi hetki herätä täysin. (5s)

Jatka rauhallista ja tasaista hengitystä. (5s)

Tunnustele hetki kokemustasi ja nauti rentouttavasta hetkestäsi. (5s)

Sinun turvapaikkasi on käytettävissäsi koska vain.

Serene-project, The Southwest Finland Association for Mental Health / Serene-hanke, Lounais-Suomen

Mielenterveysseura

www.turunkriisikeskus.fi

toimisto@turunkriisikeskus.fi

