

## Relaksujące wyobrażenie „Bezpiecznego miejsca”

Wszystkie wizualizacje można wzmocnić, angażując w ich budowanie wszystkie zmysły - to coś więcej niż tylko „widzenie”!

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek negatywne myśli lub obrazy przeszkadzające Ci w stworzeniu twojego pozytywnego wyobrażenia, zostaw je i pomyśl o czymś innym. Unikaj używania domu (lub łóżka) jako „bezpiecznego miejsca”. Możesz stworzyć nowe „bezpieczne miejsce” w swojej wyobraźni.



Zacznij od znalezienia komfortowego, cichego miejsca, gdzie nikt będzie Ci przeszkadzał, i poświęć kilka minut na skupienie się na oddychaniu, zamknij oczy, uświadom sobie wszelkie napięcia w swoim ciele i pozwól temu napięciu odejść z każdym wydechem.

- Wyobraź sobie miejsce, w którym możesz poczuć się spokojnie, komfortowo i bezpiecznie. Może to być miejsce, w którym byłeś/aś wcześniej, miejsce, o którym marzyłeś/aś, widziałeś/aś na zdjęciu lub po prostu spokojne miejsce, które możesz stworzyć oczami wyobraźni.
- Rozejrzyj się dookoła po tym miejscu, zwróć uwagę na kolory i kształty. Co jeszcze zauważasz?
- Teraz zwróć uwagę na dźwięki, które pojawiają wokół ciebie, a może ciszę. Czy są daleko czy blisko Ciebie. Te, które są bardziej zauważalne i te, które są bardziej subtelne.
- Pomyśl o zapachach, które tam będą.
- Następnie skup się na wszelkich odczuciach fizycznych – ziemi pod tobą lub cokolwiek innego, co cię wspiera w tym miejscu, temperaturze, ruchu powietrza, wszystkim innym, czego możesz dotknąć.
- Zwróć uwagę na przyjemne doznania fizyczne w swoim ciele, gdy będziesz cieszyć się tym bezpiecznym miejscem.
- Teraz, gdy jesteś w swoim spokojnym i bezpiecznym miejscu, możesz nadać mu nazwę, jedno słowo lub frazę, której możesz użyć, aby przywrócić ten obraz, kiedy tylko zajdzie taka potrzeba.
- Możesz tam zostać przez chwilę, po prostu ciesząc się spokojem i ukojeniem. Możesz wyjść z niego, kiedy tylko chcesz, po prostu otwierając oczy i wracając świadomością do miejsca gdzie się teraz znajdujesz, przywracając uwagę do „tu i teraz”.