

Створення безпечного місця

Тривалість: 10–12 хвилин

Інструкція:

Ця вправа допомагає людям, які перебувають у стані «завмирання», коли вони відчувають оціпеніння та емоційну відстороненість.

1. Влаштуйтеся зручно, поставивши стопи на підлогу.
2. Відчуйте своє тіло та поступово розслабте його — голову, обличчя, руки, хребет, живіт, сідниці, стегна, ноги.
3. Вирішіть, чи хочете ви заплющити очі чи залишити їх відкритими під час цієї вправи.
4. Уважно слухайте голос тренера.

Далі:

- Згадайте місце, в якому ви колись відчували спокій, впевненість і безпеку.
- Це може бути місце на природі, вдома або будь-де ще. Це може бути місце, де ви були одного разу чи багато разів, яке бачили у фільмі, чули про нього або уявляли.
- Ви можете бути там наодинці або з кимось, кого добре знаєте.
- Це місце може бути приватним, недоступним для інших без вашого дозволу. Або ж ви можете вирішити поділитися ним з іншими.
- Це місце повинно відповідати саме вам і вашим потребам. Ви можете постійно його змінювати та адаптовувати.
- У ньому комфортно. Усе необхідне для вашого затишку вже є.
- Це місце створене спеціально для вас. Воно захищає від усього, що може вас перевантажувати.
- Уявіть це місце. Уявіть, що ви там.
- Приділіть час деталям: кольорам, формам, запахам і звукам.
- Уявіть сонячне світло. Відчуйте вітер і температуру повітря.
- Зверніть увагу, як вам стоїться, сидиться або лежитьесь в цьому місці. Як ваше тіло й шкіра відчувають контакт із ним.
- Як відчувається ваше тіло, коли всі у безпеці, і все добре?
- У вашому безпечному місці ви бачите, чуєте, відчуваєте запахи й дотики саме так, як потрібно, щоб почуватись у безпеці.
- Можливо, ви знімаєте взуття й відчуваєте, як це — ходити босоніж по траві або піску.
- Ви можете повертатися в це місце коли завгодно й скільки завгодно разів.
- Навіть просто згадавши про нього, ви відчуєте більше спокою та впевненості.
- Побудьте там ще п'ять секунд. Потім поступово підготуйтеся до повернення в цю кімнату.
- Відкрийте очі, потягніться та зробіть усе, що потрібно, аби повернутись у теперішній момент.