

Opis

Uczestniczące osoby siedzą z prostymi plecami lub leżą na plecach. W tle możesz puścić muzykę relaksacyjną. Spokojnym głosem przeprowadź wszystkich przez trening wyobrazeniowy, czytając instrukcję:

Jeśli to dla Ciebie komfortowe, zamknij oczy. Poczuj, jak rozluźniają się Twoje nogi, tułów, ręce, głowa i twarz. Poczuj, jak z każdym wydechem Twoje ciało robi się coraz cięższe. Posłuchaj przez chwilę swojego oddechu.

Teraz przywołaj w wyobraźni miejsce, które kojarzy Ci się z bezpieczeństwem – może to być znane Ci miejsce (np. Twój pokój lub miejsce które odwiedziłeś w wakacje) lub miejsce całkiem wyobrażone (np. mała chatka w górach albo łódź podwodna).

Teraz wejdź do tego miejsca, rozejrzyj się. Spróbuj zanurzyć się w tym miejscu wszystkimi zmysłami: co widzisz, gdy jesteś w środku? Co czujesz? Co słyszysz? Czy dotykasz szorstkich czy miękkich przedmiotów? Jaki smak czujesz w ustach? Zauważ, jak bycie w tym miejscu wpływa na Twoje ciało. Czy zmienia się Twój oddech? Jak bije Twoje serce?

Pobądź jeszcze przez chwilę w tym miejscu, a następnie pożegnaj się z nim. Pamiętaj, że możesz do niego wrócić, gdy poczujesz potrzebę ukojenia i regeneracji. Teraz wróć świadomością do „tu i teraz”, poczuj ciężar swojego ciała. Weź 5 głębokich oddechów i otwórz oczy.

