

Övning i trygg plats



Syftet med övningen

I den här övningen skapar vi en plats där kan uppleva trygghet. Vi använder vår förmåga att visualisera för att aktivera trygghets och omsorgssystemet.

När vi känner oss trygga kan vi också känna oss lekfulla och utmana oss själva. Ibland kan det vara en viktig del av platsen.

Innan du börjar

Bilden du skapar kan vara en plats du har varit på eller påhittad i fantasin. Om det är en verklig plats så är det viktigt att den platsen inte är förknippad med jobbiga minnen som aktiverar hot- och skyddssystemet.

Börja med andningen

Börja övningen med att fokusera på din lugnande andning genom att ta några djupa andetag och lägga märke till hur andningen känns i din kropp. När du känner att du börjar bli lugn, förbered dig för övningen genom att låta din kroppshållning utstråla medkänsla: värme vänlighet, styrka, vishet och acceptans. Skapa ett ansiktsuttryck som uttrycker medkänsla, kanske ett försiktigt leende eller ett avslappnat ansiktsuttryck.

När du känner dig redo, börja tänka på en plats som skapar en känsla av trygghet, lugn och glädje inom dig. Det kan vara en båt, ett kafé, ett blåbärställe eller sin egna säng. Bara fantasin sätter gränser. Det viktiga är att du känner dig trygg och lugn på den här platsen.

Prova att uppleva platsen med dina olika sinnen. Vad kan du se runt omkring dig? Ser du några färger? Är det mörkt eller ljust omkring dig? Vad kan du känna mot din hud? Är det varmt eller kallt? Vad hör du? Finns det någon som pratar? Kan du höra någon musik? Eller finns det något ljud från naturen? Kan du känna någon doft?

När du får upp bilden av din trygga plats, tillåt din kropp att slappna av. Tillåt ansiktet att ha ett mjukt leende av förnöjsamhet för att få vara där. Föreställ dig att platsen tycker om att ha dig där. Tillåt dig själv att känna hur platsen gläds åt att du är där, att den välkomnar dig. Undersök dina känslor när du föreställer dig att platsen är glad åt din närvaro. Även om du bara får upp en suddig bild av en plats, eller några fragment, försök skapa en upplevelse av att platsen tillhör dig och att du känner dig lugn, trygg och önskad. Stanna på din trygga plats en stund. Utforska med nyfikenhet hur det känns att vara där. Vila i upplevelsen och i dina känslor.

Den här platsen är din och här kan du göra precis vad du vill. Du kan vara lekfull. Du kan busa. Du kan flyga. Du kan springa på väggar. Du kan dansa. Du kan göra precis vad du har lust till. Ta en liten stund och utnyttja att du kan göra precis vad du vill. Känn efter vad du skulle vilja göra och tänk dig att du gör det. Om du inte känner något speciellt så prova ta en liten flygtur!

Låt nu bilden av din plats försvinna iväg. Ta ett djupt lugnt andetag, sträcka lite på dig och försiktigt öppna dina ögon. Kom långsamt tillbaka till rummet.