

## Вправа „Безпечне місце”

Я запропоную Вам зараз зробити вправу на безпечне місце....

Пошукайте внутрішньо таке місце, у якому Ви можете почувати себе абсолютно впевнено і добре.

Нехай у Вашій уяві виникнуть образи, думки про таке місце. Надайте цьому місцю границі. Ви можете вибирати, якими повинні бути ці границі. Це границі повинні бути такими, щоб лише Ви вирішували, які істоти можуть, повинні жити у цьому місці. Це місце, яке відвідуєте тільки Ви, у будь-який час Ви можете його залишити. У будь-якому випадку Ви можете запросити туди потрібних для Вас істот (не реальних людей). Не поспішайте, візьміться за пошук....

Якщо Вам зустрінуться картини, якимсь чином для Вас неприємні, ідіть далі і не звертайте на них уваги.

Може бути, що це місце недалеко, а може бути, що це місце десь далеко у космосі. Це не мусить бути реальне місце.

Усвідомте, що для пошуку і облаштування цього безпечного внутрішнього місця у Вашому розпорядженні всі можливі засоби, так, ніби Ви можете чаклувати....

Якщо Ви цього хочете, якщо для Ва це не складає проблем, Ви можете мені описати Ваше безпечне внутрішнє місце. Якщо б Ви не хотіли про це говорити, то з цим також все гаразд.

Переконайтесь, що Ви насправді відчуваєте там безпеку і захист.

Подумайте, як би Вам могло там бути зручніше....

Облашуйте це місце так, щоб це стало можливим....

Після того, як Ви дійшли до свого внутрішнього місця і облаштували його так, щоб добре себе там почувати, зверніть увагу, які відчуття у Вашому тілі там.... З якими почуттями пов'язано перебування там:

Зверніть увагу, що Ви бачите. Чи це приємно? Якщо це неприємно, Ви можете це змінити.

Що Ви чуєте? І тут зверніть увагу, чи те, що Ви чуєте, для Вас приємно – (якщо ні, змініть це зараз....)

Який там запах?.....

Якими є відчуття Вашої шкіри?..... Що Ви відчуваєте у Ваших м'язах?

Прислухайтесь до всіх цих відчуттів, для того, щоб побачити, наскільки приємними є відчуття у цьому безпечному місці..... Приблизно 2 хв....

Ви можете завжди, коли Вам цього хочеться, прийти у Ваше внутрішнє місце .... Ви можете придумати собі знак, з допомогою якого Ви у будь-який час можете швидше потрапити у своє внутрішнє місце....., наприклад, скласти руку у кулак, чи підняти палець...

Цей жест Ви можете зробити завжди тоді, коли Вам потрібно прийти у Ваше безпечне місце – так Ви швидше туди доберетесь.

Ви можете зараз спробувати цей жест, щоб Ваше тіло швидше згадало, наскільки добрі почуття у цьому місці.....

Відчуйте це ще раз і поверніться у приміщення....