

## Вправа „Внутрішній сейф”

(місце зберігання небезпечних і обтяжливих спогадів)

Уявіть собі ящик для неприсмних чи небезпечних спогадів. Це місце збереження може бути різного плану. Важливо, що це ящик. Він щільний і закривається на ключ. Це може бути сейф, надійний ящик, скриня. Це може бути також кімната, бункер чи магічне підземелля.

Не поспішайте, знайдіть такий ящик і уявіть його собі... у якому оточенні він повинен знаходитись?

Подумайте, як функціонує механізм замка. Чи це ключ, чи комбінація цифр, чи, можливо, чарівні слова?...

Якщо Ви чітко уявляєте місце збереження і замок, спробуйте декілька разів відімкнути і замкнути.

Тепер для перевірки уявіть собі, як Ви берете у руки фотографію, картину, як Ви кладете цю картину у сейф. Візьміть нейтральну картину, щось із щоденного життя...

Спробуйте зробити те саме із неприсмним спогадом.....

Як зображений цей спогад на картині?.... Уявіть його собі як фото, Ви берете фото і повторюєте процес..... і кладете його у сейф.

Ви знову закриваєте сейф....

А тепер поверніться у всій своїй зосередженості у приміщення.