

## Вправа "Безпечне місце"

Подумайте про безпечне місце, де ви можете побути на самоті. В ідеалі місце не повинно бути пов'язане із друзями чи родичами. Найкраще вибрати місце на природі, де ви почуваетесь розслабленим та в безпеці. Коротко опишіть це місце:

---

---

---

Погляньте вперед та зверніть увагу на деталі, які помічаєте. Опишіть побачене. Особливу увагу приділіть деталям того, що бачите:

---

---

---

Подивіться ліворуч і запишіть, що бачите. Зверніть увагу на деталі того, що бачите:

---

---

---

Подивіться праворуч і запишіть, що бачите. Зверніть увагу на деталі того, що бачите:

---

---

---

Дослухайтеся до звуків. Що ви чуєте?

---

---

---

Що відчуваєте, коли чуєте ці звуки?

---

---

---

Вдихніть. Які відчуття ви відчуваєте під час вдиху? Який запах відчувається тут?

---

---

---

Відчуйте повітря на шкірі. Які відчуття на шкірі кажуть вам, що ви знаходитесь у цьому місці?

---

---

---

Відчуйте землю у себе під ногами. Що ви відчуваєте?

---

---

---

Зберіть до купи сприйняття того, що ви бачите, чуєте, відчуваєте шкірою і відчуваєте під ногами. Що ви відчуваєте?

---

---

---

Якщо є слово, що описує почуття, що у вас виникають у цьому місці, то яке це слово?

---

---

---

Повторіть це слово в розумі, залишаючись у своєму безпечному місці. Що ви відзначаєте?

---

---

---

Що, на вашу думку, відбувається з вашим тілом, коли ви знаходитесь в безпечному місці?

---

---

---