

3.1 Введение

Последующие инструкции носят исключительно рекомендательный характер. Это значит, что Вы сами решаете, принимать ли участие в упражнениях и следовать ли предложенным указаниям. Во время выполнения всех упражнений контроль над происходящим полностью в Ваших руках.

Для повышения концентрации мы рекомендуем выполнять упражнения с закрытыми глазами. Однако Вы также можете оставить глаза открытыми и найти в окружающем пространстве точку или предмет, на котором можно зафиксировать взгляд.

Сядьте как можно удобнее: Ваши стопы должны полностью лежать на полу, спина должна соприкоснуться со спинкой сидения, ладони и предплечья – расслабленно опираться на бёдра или подлокотники.

Вы можете менять свое положение до тех пор, пока не найдете наиболее комфортную для Вас позу.

3.4 Внутреннее безопасное место

Теперь давайте перейдём к упражнению, которое называется „Внутреннее безопасное место“.

Представьте себе место, в котором Вы можете почувствовать себя в полной безопасности и в котором всё несёт Вам лишь добро.

Это может быть место, в котором Вы уже побывали однажды. Это также может быть виденной Вами ранее картиной или выдуманным местом. Возможно, это место, о котором Вы читали или слышали когда-то, или место, которое Вам однажды приснилось.

Для некоторых это место на берегу моря, в горах, в лесу, на цветочной поляне или рядом с озером. Для других это остров, пещера, вершина горы, возможно, даже другая планета или место из сказки. Вы можете выбрать и реальное место, которое действительно существует и Вам хорошо знакомо.

Иногда такое место нелегко найти. Однако будьте уверены, оно существует и для Вас!

Не торопитесь и уделите время поиску такого безопасного места. Вы сами решаете, как это место выглядит и как Вы его ощущаете.

Пожалуйста, защитите это место так, чтобы чувствовать себя в полной безопасности. Лишь Вы можете решать, каковы особенности этого места. Возможно, Вы захотите, чтобы в нём находились добрые, помогающие Вам живые существа.

Если Вы нашли такое место, задержитесь в нём и следите за тем, чтобы Вы чувствовали себя в нём абсолютно комфортно и уютно.

Сделайте пару глубоких вдохов и позвольте себе обосноваться в этом месте.

Наблюдайте за тем, насколько светло в Вашем надёжном месте. Может быть, там горит яркий, бодрящий свет. Или же там царят тёплые, мягкие сумерки. Меняйте интенсивность освещения в Вашем безопасном месте, делайте его ярче или темнее до тех пор, пока освещение не станет для Вас оптимальным.

Теперь представьте себе, какие цвета есть в Вашем убежище. Быть может это яркие, сияющие, смелые цвета или скорее пастельные тона. Меняйте цвета так, чтобы они казались Вам гармоничными.

А теперь внимательно прислушайтесь. Что Вы слышите?

Тона и звуки, которые Вы слышите, приятны Вашему слуху?

Всё, что Вы слышите, должно вызывать у Вас приятные ощущения.

Меняйте звучание так, чтобы Вы чувствовали себя комфортно и защищенно.

Возможно, Вы слышите ветер, шум леса, морской прибой, журчание ручья или щебетание птиц.

Или, может быть, со временем из отдельных звуков сложится мелодия?

Теперь я попрошу Вас обратить внимание на запахи. Постарайтесь вдыхать только приятные запахи.

Чувствуете ли Вы в воздухе какой-нибудь приятный аромат?

Или, возможно, Вы можете ощутить какой-то вкус? Например, вкус морской соли или аромат цветов вокруг.

Пожалуйста, понаблюдайте за температурой в Вашем безопасном месте. Может быть, веет легкий бриз, вокруг немного прохладно и эта прохлада бодрит Вас. А может, лучи солнца падают на Вашу кожу и приятно согревают её.

Что Вы ощущаете у себя под ногами?

Вы идёте по мягкой поверхности, которая пружинит при каждом Вашем шаге? Вы идёте по лесу, по полю или по пляжу?

Вы босиком или на Вас надета обувь?

Вы чувствуете под ногами траву или песок?

Возможно, есть ещё другие детали, которые Вы можете слышать, чувствовать или воспринимать в этом месте, в котором Вы ощущаете себя под надежной защитой.

Впитывайте это место во всех деталях осознанно.

Помните, что с помощью силы воображения Вы можете менять всё, что Вам не по душе. Вы можете менять цвета, звуки, запахи до тех пор, пока Вам не будет абсолютно комфортно.

Итак, теперь погрузитесь в ощущение защищенности и уюта: Ваше тело находится в удобном положении, температура абсолютно комфортная для Вас, цвета приятны Вашему зрению, и качество освещения Вас устраивает. Запах, вкус и всё, что Вы видите и слышите, Вас абсолютно устраивает. Всё, что Вам необходимо, чтобы ощущать себя хорошо в Вашем безопасном месте, теперь у Вас есть.

Медленно вдыхайте и выдыхайте — с каждым вдохом сила и покой этого места перетекают в Вас. Почувствуйте, как энергия этого внутреннего безопасного места разливается по Вашему телу, в каждой его клеточке. Это место хорошо защищено и в этом Вы можете быть уверены.

Вы можете вернуться в это место в любое время. Вам лишь нужно закрыть глаза и представить себе его, вспомнить чувство защищенности и умиротворения, царящих в нём.

3.5 Возвращение

Когда Вы будете готовы, начинайте медленно возвращаться в реальность. Постарайтесь сохранить в своём теле все приятные ощущения.

Скажите самому/ой себе, что Вы собираетесь завершить упражнение. Сделайте глубокий вдох.

Верните своё сознание в помещение, в котором находитесь.

Ощутите пол под ногами и то, на чём Вы сидите.

Пошевелите ладонями и стопами. Энергично подвигайте руками и ногами, потянитесь. Также Вы можете встать и встряхнуть руками и ногами стоя.

Откройте глаза (если Вы этого до сих пор ещё не сделали), осмотритесь вокруг, разглядывая все вещи в комнате.

Ощутите в себе силу и энергию.