PLING

Se dig om i rummet där du sitter….

Notera att du är på en trygg plats – ingen kommer bedöma dig eller tycka något om dig, du kan vara helt lugn på den här platsen just nu. Du kan nu sluta ögonen………….

Föreställ dig en plats där du känner dig trygg och lugn….. platsen kan finnas i verkligheten eller så kan det vara en plats som du skapar i din fantasi. Det kan vara ett ställe som du var på när du var yngre eller en plats som finns nu……(fyra andetags paus)…..

Kanske är du ensam, kanske tillsammans med någon…(två andetags paus)….. Se om du kan låta bilden bli så levande som möjlig….(två andetags paus)…….

* Hur ser det ut omkring dig? (tre andetags paus)
* Vilken tid på dagen eller natten är det? (två andetags paus)
* Kan du se dig själv och hur du ser ut? (tre andetags paus)
* Undersök hur det är att vara på den här platsen. Tillåt dig själv att ta emot den trygghet och vila som är förknippad med situationen…. (fyra andetags paus)
* Om sorg eller andra känslor kommer på besök, välkomna även de känslorna…. (tre andetags paus)
* Tillåt dig att uppleva alla känslor i kroppen, gör ditt bästa att stanna kvar en liten stund på platsen… (två andetags paus)
* Det här är din trygga plats som finns inom dig och som du alltid kan komma i kontakt med. … (två andetags paus)…..Övningen börjar nu gå mot sitt slut.
* Du kan i egen takt komma tillbaka till rummet du sitter i och när du känner dig redo öppna ögonen.