

Trygt sted – visualisering

Find et behageligt sted at sidde, hvor du ikke bliver forstyrret. Mærk dit åndedræt og tillad dit åndedræt og din krop at falde lidt til ro. Når du føler dig klar, så brug lidt tid på at komme i tanke om et billede af et sted, hvor du føler dig tryk. Det kan være et sted, du kender eller et sted, som du opfinder i din fantasi.

Bliv ikke bekymret, hvis der ikke kommer noget billede op i dit hoved. Hvis det sker, så bare bemærk det på en mindful måde og bring din opmærksomhed tilbage til dit beroligende åndedræt. Forestil dig så igen et trygt sted og accepter, at du gør det så godt, du kan.

Når der er kommet et billede til dig, så brug nogle øjeblikke på at være opmærksom på alt det, du kan se. Det kan f.eks. være farver, former eller ting. Undersøg, om der er nogen lyde på dit trygge sted og hvis der er, så bring din opmærksomhed til dem og hvordan, de får dig til at føle. Undersøg så, om der er nogen dufte eller nogen fysiske fornemmelser her på dit trygge sted. Måske noget, som du kan røre ved eller mærke - f.eks. varme, hvis solen skinner på din hud eller følelsen af græs eller sand under din fødder.

Undersøg også om du er alene, eller om der er nogen sammen med dig - for eksempel et dyr.

Da dette her sted er dit eget trygge sted, så forestil dig at det har bevidsthed om dig. Det byder dig velkommen, og det er glad for at se dig. Det ønsker, at du skal føle dig tryk, støttet og rolig. Bemærk, hvordan det føles at vide, at det her sted ønsker, at du skal føle dig godt tilpas.

Når du føler dig klar til det, så bring dig langsomt tilbage til her, hvor du er, og åbn dine øjne, når du er klar til det.