

3.1 Uvod/Priprema

Molimo smatrajte sledeće instrukcije kao poziv, tj. možete da pratite uputstva i da radite vežbu, ako želite.

Za vreme trajanja vežbe imate stalno kontrolu nad onim šta se dešava.

Možete da zatvorite oči za vreme vežbe, kako biste povećali koncentraciju. Ako ne želite da zatvorite oči, ostavite ih otvorene i pustite da Vaš pogled miruje na nekoj tački u prostoriji.

Molimo zauzmite ugodan sedeći položaj: Donovi leže ravno na podu, leđa dodiruju naslon za leđa, ruke i podlaktice počivaju opušteno na bedrima ili na naslonima za ruke.

Menjajte Vaš sedeći položaj tako dugo, sve dok ne pronađete položaj u kojem se kontakt s podom ili sa stolicom po mogućnosti oseća ugodno.

3.4 Unutrašnje bezbedno mesto

Sada želim da Vas pozovem na sledeću vežbu. Njen naziv je „Bezbedno mesto“.

Zamislite u mašti neko mesto gde možete da se osećate potpuno bezbedno i zaštićeno - gde je za Vas sve u redu.

To može da bude i mesto na kojem ste već bili. Isto tako to može da bude neka slika ili fiktivno mesto. Možda neko mesto o kojem ste nekad čitali ili čuli za njega - ili mesto o kojem ste nekad sanjali.

Za neke je ovo mesto u prirodi - mesto na moru, na plaži, u planinama, u šumi, na cvetnoj livadi ili na jezeru. Za druge je to je ostrvo, pećina, planinski vrh, druga planeta ili kraljevstvo iz bajke. Takođe možete uzeti mesto koje postoji i koje poznajete.

Ponekad nije lako pronaći takvo mesto. Budite sigurni da postoji takvo mesto za Vas.

Uzmite za to dovoljno vremena. Vi odlučujete kako izgleda to mesto ili kako se oseća.

Molimo Vas da zaštitite ovo mesto, tako da se tamo osećate bezbedno i zaštićeno. Samo Vi možete da odredite kako je sačinjeno ovo mesto ili da li želite da na tom mestu smeju da se nalaze i druga bića, koja su dobra prema Vama ili su Vam od pomoći.

Obratite uvek pažnju na to, da se osećate potpuno bezbedno i istovremeno veoma ugodno.

Dišite nekoliko puta duboko i smestite se na ovom mestu.

Obratite pažnju na to koliko svetlosti se nalazi na Vašem bezbednom mestu. Možda svetli jasno, sjajno i sveže svetlo, a možda postoji i topli, prijateljski sumrak. Menjajte svetlost na Vašem bezbednom mestu, svetlije ili tamnije, sve dok ne pronađete svetlost koja je za Vas u redu.

Obratite pažnju na to kakve boje se nalaze na Vašem bezbednom mestu. Možda su to svetle, svetleće, snažne boje ili su možda boje u pastelnim tonovima. Menjajte boje tako dugo, dok ne pronađete one koje za Vas odgovaraju.

Sada proverite, šta možete da čujete.

Da li su tonovi i zvuci koje čujete ugodni za Vaše uši?

Sve što čujete Vašim ušima, treba da bude prijateljsko i ugodno.

Menjajte zvuke tako dugo, sve dok se ne osećate dobro i zaštićeno.

Možda možete da čujete vetar, šumorenje šume, morske talase, žubor potoka ili cvrkut ptica.

Ili možda možete postepeno da prepoznate melodiju u zvukovima?

Sada Vas molim da obratite pažnju na ono što Vaš nos miriše na tom mestu. Pobrinite se za to da Vaš nos miriše samo ugodne mirise.

Postoji li prijatan miris u vazduhu?

Ili možda možete i da osetite ukus nečega? Na primer morske soli u vazduhu ili miris cveća.

Molimo Vas posvetite pažnju temperaturi na Vašem bezbednom mjestu. Možda duva blagi vetar i malo je hladno i osvežavajuće, možda Vas obasjava sunčeva zraka i grije Vašu kožu.

I kako se oseća tlo pod Vašim nogama?

Hodate li po mekom tlu, koje svakim Vašim korakom ublažava težinu - u šumi, u polju ili na plaži?

Da li ste bosonogi ili nosite cipele?

Osećate li travu ili pesak pod Vašim nogama?

Možda postoje i druge stvari koje čujete, osećate ili zapažate na ovom mestu, gde se osećate bezbedno i zaštićeno.

Osetite svjesno ovo mesto sa svim njegovim detaljima.

Imajte na umu da možete da promenite sve stvari koje Vam se ne dopadaju i to samo snagom Vaše mašte. Možete menjati boje, zvuke i mirise, sve dok se ne osećate potpuno dobro.

Osetite svesno koliko se dobro i bezbedno osećate: Položaj Vašeg tela oseća se prijatno, temperatura je upravo takva kakva treba da bude, boje su ugodne za Vaše oči i svetlost je u redu. Miris i ukus i sve što vidite i čujete je za Vas u redu. Sve što Vam treba da se ugodno osećate na Vašem bezbednom mestu, sada je s Vama.

Polako udahnite i izdahnite - sa svakim dahom struji smirenost i snaga ovog mesta u Vaše telo. Osetite kako se energija ovog unutrašnjeg, bezbednog mesta širi po Vašem telu i protiče kroz svaku ćeliju Vašeg tela.

Ovo mesto je zaštićeno i Vi ste tamo bezbedni.

Zapamtite da uvek možete da se vratite na ovo mjesto. Sve što treba da uradite je da zatvorite oči i pustite da se ovo mesto pojavi u Vašoj mašti - slika na kojoj ste zaštićeni na bezbednom mestu, okruženi svim stvarima koje Vas smiruju i podržavaju.

3.5 Vraćanje nazad

Kada ste spremni, onda molimo počnite polako da se vraćate ovde u realnost i uzmite sva dobra osećanja sa sobom u sadašnjost. Ona će biti spremljena u Vašem telu.

Sada recite sami sebi da ćete vežbu ponovo da završite polako.
Udahnite duboko.

Vratite se svesno s punom pažnjom ponovo u sobu.

Osetite pod i stolicu pod Vašim nogama.

Pomerajte Vaše šake i stopala. Protežite i snažno pomerajte ruke i noge.
Možete takođe da stisnete pesnicu ako želite ili da ustanete i da se protresete.

Molimo da otvorite oči (ako to do sada niste uradili), pogledajte oko sebe u sobi i pogledajte sve stvari u sobi.

Osetite novi osećaj snage i energije u sebi.