

Безопасное место.

Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и продолжайте дышать нормально. Вы направляете фокус внимания в тело. Посылаете ему сигнал. Я здесь. Я принимаю те процессы, которые происходят в теле, степень расслабления возможного для моего тела. Я слежу за дыханием. Принимаю его таким, какое оно сейчас есть. Это время для тебя, для отдыха. Ты отдыхаешь. Представьте картинку места, где вы чувствуете себя безопасно, спокойно и счастливо. Ты можешь поискать это место в своих воспоминаниях или в фантазии. Представьте, что там стоите или сидите. Вы можете себя там увидеть? Используя свое воображение, оглянитесь вокруг. Что вы заметили? Что видите рядом с собой? Присмотритесь к деталям и особенностям вещей вокруг вас. С какого они материала, какого цвета? Представьте, что протягиваете руку и прикасаетесь к ним. Как вы себя чувствуете? Теперь посмотрим еще дальше. Что вы видите вокруг себя? А еще дальше на расстоянии? Попробуйте разглядеть различные цвета, формы и тени. Это ваше особое место, и вы можете представить все то, что вам хочется, чтобы там было. Когда там находитесь, вам спокойно и уютно. Медленно пройдите, наблюдая за окружающей средой. Старайтесь увидеть, как выглядят вещи вокруг, и какие они на ощупь; вы слышите звуки? Возможно, это нежный порыв ветра или пение птиц, или шум морских волн... Чувствуете ли вы теплые солнечные лучи на вашем лице? Вы чувствуете запахи? Возможно, это морской воздух или ароматные цветы, или ароматы вашей любимой еды? В вашем особом месте вы можете видеть все, что пожелаете; представьте, как касаетесь или чувствуете запах вещей и слышите приятные звуки. Вы чувствуете себя спокойно и счастливо. Теперь представьте, что кто-то особенный находится вместе с вами в вашем особенном месте. Там с вами ваш хороший друг, который готов вам помогать, кто-то сильный и добрый. Может быть, это знакомая вам фигура. Он или она готов помочь вам и

заботиться о вас. Представьте, что Вы вместе не спеша гуляете и изучаете окружающий мир, наслаждаетесь. С ним или с ней вы чувствуете себя счастливым. Эта личность - ваш помощник и хорошо умеет справиться с различными проблемами. А сейчас начните делать то движение, которое вы определили для себя перед началом упражнения. Продолжайте осознавать себя в теле, в безопасном месте, где ты совершаешь свое знаковое движение. В это место никто не может попасть без твоего разрешения. Это твое внутреннее пространство, А сейчас погрузитесь в тело и ощутите это спокойствие, когда ты совершаешь свое знаковое движение. Почувствуй, как спокойствие проникает в каждую клеточку и дает тебе опору, центрирование и безопасность. Запомните свое особое место. Оно всегда будет таким. Всегда можно представить, что вы в этом месте, если вам захочется. Договоритесь с собой, что тот особый жест, который вы выбрали, поможет вам подключать состояние спокойствия и безопасности. Теперь приготовьтесь открыть глаза и оставить ваше место. Вы сможете возвращаться сюда, когда только захотите.

Еще раз в вашем воображении оглянитесь вокруг. Хорошо присмотритесь ко всему. Запомните свое особое место. Оно всегда будет таким. Всегда сможете представить, что вы в этом месте, если вам захочется почувствовать себя спокойно, безопасно и счастливо. Ваши помощники всегда будут там вместе с вами, когда они вам нужны. Теперь приготовьтесь открыть глаза и сейчас оставить ваше особое место. Вы можете вернуться сюда, когда только захотите. Делайте глубокий вдох и возвращайтесь. Напоминаю, что вставать лучше через бок, чтобы мягко вернуть себя в пространство, сохраняя те чувства спокойствия и безопасности.