

TRYGGT RUM

Sätt dig bekvämt i en stol eller lägg dig bekvämt på golvet.

Slut ögonen och känn kroppen mot underlaget och bli medveten om att du just nu vilar stadigt och att du kan släppa taget och lita på att det bär. Bli även för en stund medveten om din andning. Kanske kan du uppleva andningen i näsan, halsen, bröstkorgen eller magen. Bara för en stund upplev hur luften strömmar in, och ut. In och ut. In och ut.



Från den här platsen i dig, föreställ dig nu en fullkomligt trygg plats. Det kan vara en plats i fantasin eller en plats i verkligheten. Se om du kan uppleva platsen i ditt inre, hur ser det ut?

Färger?

Former?

Rörelse?

Kanske hör du ljud?

Gör din plats så tydlig som möjligt. Låt din plats komma dig nära och känn hur upplevelsen av din trygga plats sprider sig i kroppen. Kanske finns det en speciell plats i dig där du är extra mottaglig för den här upplevelsen? Bara var en stund med den här upplevelsen av ditt trygga inre rum. Bli medveten om att du alltid kan återvända till den när platsen, när du så vill eller behöver.

Så kan du återvända till dig själv genom att öppna dina ögon.