

المكان الآمن / Safe Space / Safe Place exercise

خطوات التمرين:

- 1- استحضّر وعيك وانتباهك نحو داخل جسمك بهدوء و رفق ، استشعر بقدميك ، وأرجلك ، ويديك ، وظهرك ، وكتفيك ، ورقبتك ، ورأسك ، وشعرك ، وعيونك، وأنفك، وفمك ، وحنجرتك ، وصدرك ، ومعدتك...
- 2- خذ نفس عميق وحاول أن تخرجه رويدا رويدا... أرجو أن تستمر في أخذ نفس منتظم وعميق في كل خطوة من الخطوات التالية:
- 3- لاحظ واستشعر بجودة المكان الآمن الذي تستشعر به أو تتخيله الآن..
- 4- استشعر بالسكون والهدوء وجمال الطبيعة لهذا المكان الآمن في جسمك الآن... كيف ترى تأثير هذا المكان الآمن في جسمك و وجدانك ...
- 5- حاول أن تستشعر أنك جالس في هذا المكان الآمن وتستمتع به...
- 6- لاحظ الآن ما يحيط بك في هذا المكان الآمن من أشجار أو مياه أو عصفير أو طيور أو حيوانات أو جبال أو بحيرات أو بيوت إلخ ...
- 7- استشعر الآن بالأشياء التي تستطيع أن تلمسها/تمسكها من حولك في المكان الآمن ... لاحظ وأنت تلمس بعض الأشياء جودة ملمسها ، هل هي ناعمة أو خشنة؟ هل هي باردة أو ساخنة ؟ ...
- 8- لاحظ الأشياء التي تستطيع أن تشمها ... وكيف تؤثر في جسمك الآن ؟
- 9- هل أنت قادر أن تلاحظ أي أصوات من الممكن أن تسمعها في هذا المكان الآمن ؟ مثل أصوات الطيور ، أصوات الماء ، أصوات الحيوانات...
- 10- هل تستطيع أن تستشعر الآن بمذاق الشراب و الأطعمة التي تناولتها في هذا المكان الآمن الجميل؟





11- هل تود أن تمكث في المكان الآمن لبعض الوقت ؟

12- لاحظ الآن كيف يشعر جسمي بهذا المكان الآمن والأجمل...

13- استشعر الآن في جسمك أين تشعر بالهدوء والراحة والجمال وأنت موجود في هذا المكان الآمن ..

14- حاول أن تهئ نفسك للعودة إلى مكانك الحالي الذي تتواجد فيه ..

15- هل ممكن أن تبحث عن رمز معنوي أو حسي يدل على هذا المكان الآمن ..

16- إذا غادرت الآن هذا المكان الآمن ... حاول أن تخبره بأنك ستعود إلى زيارته مرة ثانية .. وداعا أيها المكان الآمن .. والآن أعود بنفسي وروحي ومشاعري

ووجداني إلى المكان الذي أتواجد فيه فعليا في الواقع ..

17- أشكر نفسي ومشاعري وذاكرتي على هذه الجولة التخيلية والاستشعارية ..

5 Senses



Sight



Hearing



Touch



Smell



Taste

نشاط: حاول أن ترسم أو تكتب قصة عن نفسك في المكان الآمن

والأجمل من خلال توظيف الحواس الخمسة : ماذا تشعر ، ماذا

تلمس/تمسك بيدك، كيف تمشي ماذا تشرب/تأكل ، ماذا تسمع ، ماذا

ترى ، ماذا تشم، وكيف ترى كل هذه المشاعر والأحاسيس في داخلك ؟