

Вопросы для техники «Безопасное место»:

- 1.** Подумайте о безопасном месте, где вы можете побыть в одиночестве. В идеале место не должно быть связано с друзьями или родственниками. Лучше всего выбрать место на природе, где вы чувствуете себя расслабленным и в безопасности. Кратко опишите это место.
- 2.** Взгляните вперёд и обратите внимание на детали, которые замечаете. Опишите увиденное. Особое внимание уделите деталям того, что видите.
- 3.** Посмотрите налево и запишите, что видите. Обратите внимание на детали того, что видите.
- 4.** Посмотрите направо и запишите, что видите. Обратите внимание на детали того, что видите.
- 5.** Прислушайтесь к звукам. Что вы слышите?
- 6.** Что вы чувствуете, когда слышите эти звуки?
- 7.** Вдохните. Какие ощущения вы испытываете во время вдоха? Какой запах ощущается в этом месте?
- 8.** Почувствуйте воздух на своей коже. Какие ощущения на коже говорят вам, что вы находитесь в этом месте?
- 9.** Почувствуйте землю у себя под ногами. Что вы чувствуете?
- 10.** Соберите воедино восприятие того, что вы видите, слышите, чувствуете кожей и ощущаете под ногами. Что вы чувствуете?
- 11.** Если есть слово, описывающее чувства, которые у вас возникают в этом месте, то какое это слово?
- 12.** Повторите это слово в уме, оставаясь при этом в своем безопасном месте. Что вы отмечаете?
- 13.** Что, по-вашему, происходит с вашим телом, когда вы находитесь в безопасном месте?