



ورقة التمرين تأمل المكان الآمن

قبل البدء في هذا التمرين ، ستضع يديك في الفراشات على صدرك أثناء عبور إبهامك.
عندما أخبرك ، سوف ترفرف الأجنحة التي تمثلها يديك بالتناوب.
مرة إلى اليسار ، مرة إلى اليمين. ست مرات متتالية.

أغض عينيك وتنفس بهدوء.

أريدك الآن أن تفكر في مكان تعرفه
أو مكان وهمي تشعر فيه بالهدوء والأمان.
مكان يمثل لك الرفاهية والاسترخاء.

في هذا المكان، راقب الأصوات والألوان والروائح وسطوع خاص.

كن على دراية بما تشعر به في جسمك عندما تفكر في هذا المكان الآمن والهادئ.

خذ لحظة فقط للاستمتاع بمكانك من خلال السماح لجسمك بالهدوء في مكانك.

ركز جيداً على الأحاسيس اللطيفة وابدأ في ررفة أجنحة فراشتك عن طريق النقر بالتناوب من اليسار إلى اليمين، 6 مرات.

خذ نفساً عميقاً.

فكر في كلمة تمثل لك هذا المكان الآمن والهادئ.

لاحظ الأحاسيس اللطيفة التي تشعر بها.
ركز على أحاسيسها واضرب أجنحة فراشتك 6 مرات.

مرة أخيرة أعيد التركيز على مكانك الآمن
التفكير في الكلمة الرئيسية الخاصة بك ثم فتح عينيك.

