



# גיליון התעמלות מְדִיטָצְיָה המקום הבטוח

לפני שתתחיל את התרגיל, תניח את הידיים שלך בצורת פרפרים על החזה שלך ובחציית האגודלים. כאשר אני אבקש, אתה תנפנף כאילו יש לך כנפיים במקום הידיים. פעם מצד שמאל, פעם מצד ימין. שש פעמים ברציפות.

תעצום את העיניים ותנושם לאט.

עכשיו הייתי רוצה שתחשוב על מקום שאתה מכיר או על מקום דמיוני בו אתה מרגיש רגוע ובטוח. מקום שמייצג בעיניך שלוה עבוך.

במקום זה, שים לב לצלילים, לצבעים, לריחות, לתאורה המיוחדת.

תהיה מודע למה שאתה מרגיש בגופך כשאתה חושב על המקום המרגיע והשקט הזה.

קח רגע כדי לנצל את המקום הזה ותן לגוף שלך להיסחב ולזרום איתו.

התמקדו בתחושות הנעימות ותתחיל לנפנף עם הכנפיים של הפרפר שייצרת, משמאל לימין, שש פעמים ברציפות.

קח אוויר עמוק.

חשבו על מילה שמייצגת עבורך את המקום הבטוח והרגוע הזה.

שימו לב לתחושות הנעימות שאתה מרגיש. התמקדו בתחושות שלך ותנפנף עם הכנפיים שלך שש פעמים.

בפעם אחרונה, תתמקד במקום הבטוח שלך ותחשוב על המילה שדמיינת. תתפח את העיניים

