

Imaginace bezpečného místa

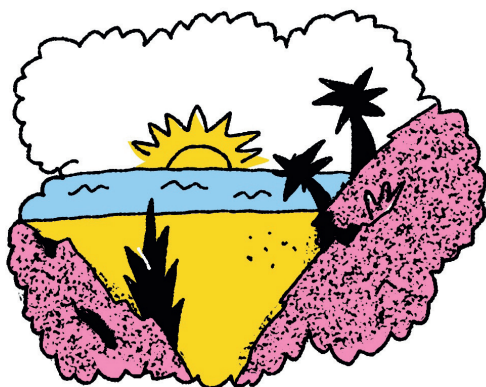
VYZKOUŠÍME SI SPOLEČNĚ
JEDNU TECHNIKU, KTERÁ
POMÁHÁ KE ZKLIDNĚNÍ,
KDYŽ SE CÍTÍME NEJISTÍ NEBO
MÁME STRACH. BUDEME SI
PŘEDSTAVOVAT NAŠE BEZPEČNÉ
MÍSTO, NA KTERÉ SE PAK
V MYSLI MŮŽETE VRACET
VŽDYCKY, KDYŽ SE BUDETE CÍTIT
PŘETÍŽENÍ NEBO NEJISTÍ.



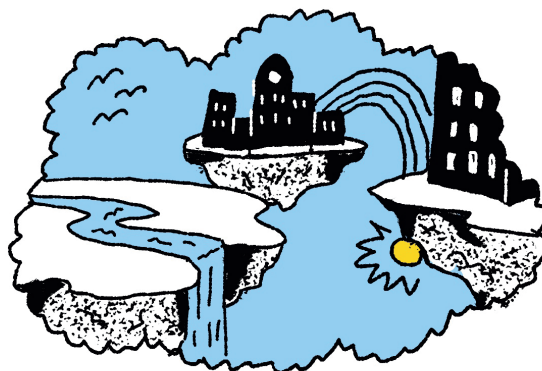
- 1.** ZAVŘETE OČI, NADECHNĚTE SE
A DLOUZE VYDECHNĚTE.



- 2.** NECHTE ZAVŘENÉ OČI A ZKUSTE SI
PŘEDSTAVIT, ŽE SE NACHÁZÍTE NA MÍSTĚ,
KDE SE CÍTÍTE NAPROSTO BEZPEČNĚ.

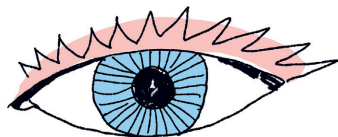


- 3.** MŮŽE TO BÝT SKUTEČNÉ MÍSTO, KTERÉ
ZNÁTE A MÁTE RÁDI. TŘEBA LES, POKOJ
U BABIČKY, LOUKA NEBO PLÁŽ.

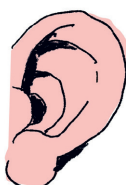


- 4.** NEBO TO MŮŽE BÝT MÍSTO ÚPLNĚ
VYMYŠLENÉ: KLIDNÁ JESKYNĚ, MÝTINA SE
SVĚTLEM, KOUZELNÉ MĚSTO A TAK DÁLE.

VŠECHNO KOLEM VÁS JE PŘESNĚ TAK, JAK POTŘEBUJETE.



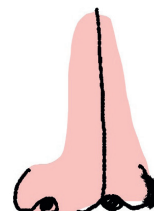
- 5.** CO VIDÍTE?
JAKÉ BARVY,
TVARY, SVĚTLO?



- 6.** CO SLYŠÍTE?
OBLÍBENOU PÍSEŇ,
ZURČÍCÍ POTŮČEK,
ZPĚV PTÁKŮ?



- 7.** CO CÍTÍTE NA
KŮŽI? TEPLÝ
VÁNEK? SLUNCE?
MĚKKOU TRÁVU
POD NOHAMA?



- 8.** CO CÍTÍTE ZA
VŮŇ?