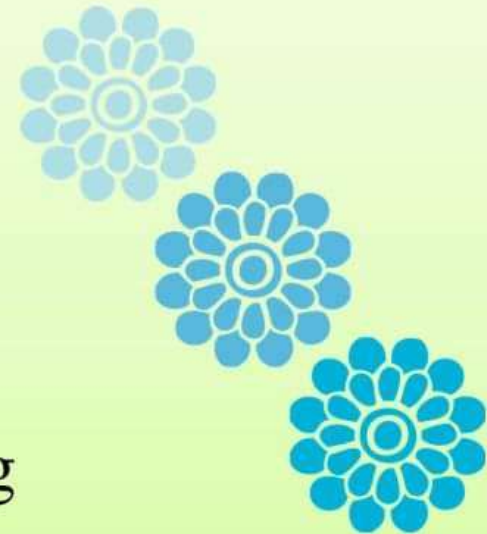


Három áldás - gyakorlat

1. Minden este gondoljuk át és írjuk le, hogy mi sikerült ma jól (3 dolgot legalább).
2. Kérdezzük meg magunktól:
 - Miért volt ez jó?
 - Mit jelentett ez nekem?
3. Végezzük a gyakorlatot legalább egy hétig



Biztonságos-hely gyakorlat

Instrukció: „Képzeld el egy olyan valóságos vagy akár a valóságban nem létező helyet, helyzetet, ahol jól éreznéd magad. Figyeld meg, milyen körülmények között (színek, hangok, egyéb érzések) tudnád magad még jobban elengedni, képzeld el egy olyan helyet, ahol meg tudnál nyugodni, ahol igazán jól éreznéd magad....Van-e olyan kifejezés, hívószó, ami a nyugodt, biztonságos helyet jelenti számodra?”



Shapiro, F.: EMDR Institute Basic Training Course, 2014.: Additional Stress Management Strategies, p.4.

[van der Hart](#), O. (2012). The use of imagery in phase 1 treatment of clients with complex dissociative disorders, [Eur J Psychotraumatol.](#) 2012; 3:

Mogyorósy Zs. (2016). Találj egy helyet, ahol biztonságban érzed magad!, In:Pszichológus a galériában blog
http://gallerypsziche.blog.hu/2016/02/21/talalj_egy_helyet_ahol_biztonsagban_erzed_magad

Konténer-gyakorlat



„Képzелjen el egy konténeret (ládát, széfet), ahová betehet mindent, ami ebben a pillanatban zavarja...figyelje meg a láda formáját, anyagát, színét, zárószervezetét...Ha minden részletében jól látja, akkor nyissa ki a ládát.... Tegyen bele mindent, ami ebben a pillanatban zavarja...Lehet ez egy emlék a múltból, vagy a jelen egy eseménye...esetleg a jövővel kapcsolatos zavaró gondolat...egy érzelm vagy egy testi érzés...Ne vesztegessen időt egyikre sem, ne elemezzen...Minden erőfeszítés nélkül csak figyelje meg, ami zavarja és tegye bele a ládába...hogyan aztán teljes figyelmét az „itt és most” jelenlétre tudja összpontosítani....Ha ez megvan, zárja le a ládát....És most figyelje meg, érezze, hogy milyen a testében jelen lenni, úgy, hogy a zavaró érzések, gondolatok távolabb kerültek....milyen érzések társulnak a testében ehhez az egyszerű jelen-léthez...(Ha valami zavaró bukkan elő, nyissa ki a ládát, tegye bele, majd zárja be.)...Ezek az egyszerű érzések lehetnek például... a lélegzés...a fotel karfáján a karja....a szívdobogás....És most engedje, hogy egy kulcsszó jöjjön felszínre, ami összefoglalja ezt az élményt...a biztonságos jóllét állapot érzését.”

NAPI ISMÉTLÉS!

Handout Elizabeth Biró „Ahol még nincs szó” workshopjáról, Budapest, 2017.

van der Hart, O. (2012). The use of imagery in phase 1 treatment of clients with complex dissociative disorders, [Eur J Psychotraumatol](#). 2012; 3

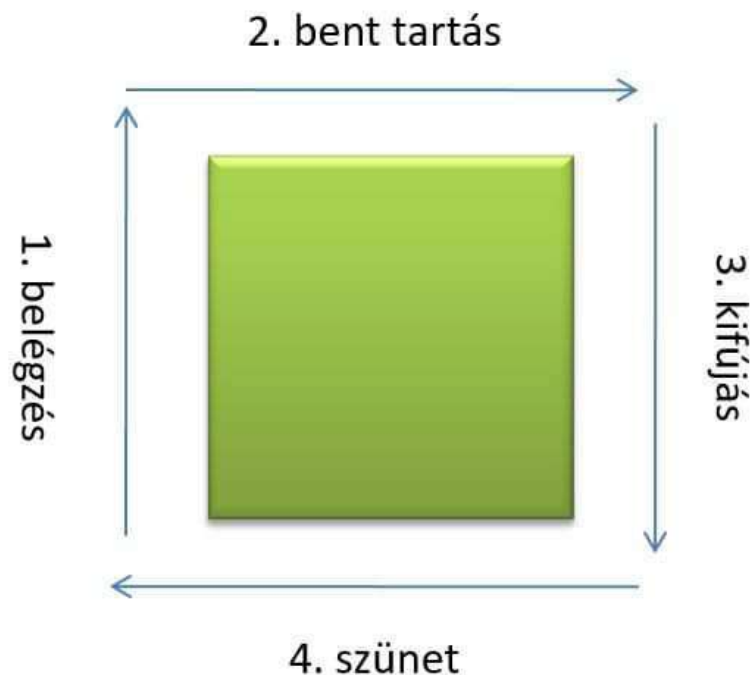
Mogyorósy-Révész Zs (2018). Háttértároló, <http://gallerypsziche.blog.hu/2018/03/31/hattertarolo>

LÉGZŐGYAKORLATOK

Négyszög-légzés

1. Elindulunk egy képzeletbeli négyszög egyik sarkából, mintha a négyszög oldalán haladnánk a következő sarokig, 4-ig számolva beszívjuk a levegőt.
2. A második saroktól a harmadikig 4-ig számolva bent tartjuk,
3. majd a harmadiktól a negyedik sarokig kifújjuk.
4. A negyedik és első sarok közötti távon szünetet tartunk a következő lélegzetvétel kezdetéig, szintén 4-ig számolva.

Néhányszor ismételve a légzőgyakorlatot lassan megnyugszunk.



Önegyüttérzés-gyakorlatok

1. gondolat: Ez a helyzet szenvedést okoz nekem.
2. gondolat: A szenvedés az élet része. Nemcsak az én tapasztalatom.
3. gondolat: Együttérzek magammal, elfogadom magam, mert most erre van szükségem. (Mit tehetnék most magamért?)
 - Egy kedves ismerős elképzelése: hogyan viselkedne velem ebben a helyzetben (mosoly, érintés, stb.)?
 - Egy barát elképzelése hasonló helyzetben: hogyan tudnék vele együttérző és kedves lenni?