

Turvapaikkaharjoitus

Sulje silmäsi ja etsi itsellesi rento ja levollinen asento. Seuraavaksi voit luoda mielessäsi itsellesi turvapaikan tai mielipaikan. Tuossa paikassa voit esimerkiksi istua ja mietiskellä, ajatella tai tehdä jotain tai kuvitella tekeväsi jotain, mikä tuo sinulle hyvää, turvallista ja samalla rentoutunutta oloa.

Yleensä tuo paikka on sellainen konkreettinen paikka tai mielikuva, että sinne on rajattu pääsymahdollisuus, ts. vain sinä ja ne, joihin täydellisesti luotat, voivat tulla sinne. Paikan pitää tuoda sinulle tunne turvallisuudesta ja varmuudesta, ettei sinua uhkaa mikään siellä. Paikan ei välttämättä tarvitse olla mukava ja kotoinen, se voi olla vaikka kivikkoinen merenranta tai osa villiä luontoa. Tärkeintä on, että mikään ulkoinen vaara ei sinua siellä uhkaa, olet turvassa.

Turvapaikkamielikuvaa tarvitsemme erityisesti silloin, kun meitä on uhattu tai koemme olomme turvattomiksi. Voimme hakea myös nimenomaan lempipaikkaa tai mielipaikkaa silloin kun pääasiallisesti haluamme rentoutua, jotta voisimme paremmin nukkua, ehkäistä liiallista stressaantumista tai välttääksemme kipuja.

Mieti elämäsi aikana kohtaamiasi tilanteita ja paikkoja, joissa olet kokenut olevasi turvassa. Jos sinulle ei tule mieleen tällaista paikkaa, mihin voisit mielessäsi palata, mieti mikä voisi tehdä jostakin paikasta turvallisen. Voit valita tai luoda turvapaikaksi periaatteessa minkä paikan tahansa. Olisiko turvapaikkasi kivikkoinen merenranta, avoin niitty, aurinkoinen metsä, tai rakennus, jossa koet olevasi turvassa ritarilinna vallihautoineen tai mökki, sauna tai vaikka omassa kodissasi jokin tietty paikka.

Tuo turvallisuuden kokemus voi olla peräisin lapsuudesta tai aikuisuudesta, menneisyydestä tai nykyhetkestä. Pääasia on, että paikka on sellainen, jossa sinulla on turvallinen ja samalla rentoutunut, hyvä olo itsesi kanssa. Se on jokin hetki tai tilanne, jossa voit nauttia siitä, mitä sitten oletkin tekemässä, esimerkiksi lepäämässä, harrastuksen parissa tai touhuamassa jotain yksin tai muiden sinulle merkityksellisten ihmisten seurassa.

Kun luot tai muistat tuollaisen turvapaikan, ajattele sen ominaispiirteitä ja lisää sinne sellaisia asioita, esineitä, ihmisiä, joita sinne haluaisit. Asioita jotka tuovat sinulle turvallisuuden, hyvän olon, rentoutumisen tuntua. Mitä tahansa, mikä luo sinulle hyvää oloa ja turvallisuutta. Tärkeää on, että voit kokea olevasi turvassa, levollisella mielellä, rentoutuneena.

Katso ympärillesi turvapaikassasi. Mitä aistimuksia koet siellä? Mitä näet? Keskity väreihin ja näköaistimuksiin, jotka tuovat turvallisuuden ja rentoutumisen tunnetta. Sitten keskity ääniin tai äänettömyyteen, joka liittyy tähän paikkaan ja anna näiden ääniärsykkeiden voimistua ja tuoda lisää turvallisuuden tunnetta. Haistele, mitä tuoksuja tuohon paikkaan voisi liittyä ja anna taas turvallisuuden tunteesi voimistua.

Liittykö paikkaan jotain turvallisuutta ja hyvää oloa lisääviä makuaistimuksia? Mitä tunnet kehossasi kun ajattelet tuota paikkaa? Minkälainen lämpötila? Mitä ihoaistimuksia koet siellä? Miltä

Mielikuvaharjoitus kehon kohtaamisen tueksi

Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen –omahoito

tuntuu jalkapohjissa, entä sormenpäissä, kasvoilla, ihon eri kohdissa? Liikutko? Teetkö jotain siellä? Keitä muita siellä on kanssasi vai oletko yksin?

Keskity näihin kaikkiin aistimuksiin, jotka voimistavat turvallisuuden tunnetta. Etsi yksittäinen sana tai symboli, jolla voit kuvata turvapaikkaasi, vihjesana, jolla voit jatkossa palauttaa sen helposti ja nopeasti mieleesi. Aina kun koet olevasi ahdistunut, huolissasi, stressaantunut, peloissasi, turvaton, uneton tai kivulias voit hakea turvaa mielikuvasta ja kokemuksesta. Harjoittele tämän rentoutusmielikuvan avulla säännöllisesti ja palaa harjoitukseen aina kun siltä tuntuu.