



# Övning: Trygg plats

---

I den här övningen får du tänka på en för dig trevlig och trygg plats. Du kan gå till den trygga platsen i dina tankar alltid när det känns svårt. Det är bra om du stannar upp en stund och föreställer dig den trygga platsen också då när du känner dig bättre. På det sättet blir det lättare för dig att aktivera bilden i hjärnan då när det behövs i svårare stunder.

Det är bra om du försöker föreställa dig möjligast många detaljer på den trygga platsen. På det sättet lär sig din hjärna lättare att koppla ihop den trygga platsen med en känsla av trygghet och frid.

Om du vill kan du först lyssna igenom den här övningen en gång.

Nu börjar vi övningen.

Föreställ dig en trygg plats. Det kan vara någon riktig plats som du har besökt, eller så kan du hitta på en helt egen trygg plats som inte finns på riktigt. Blunda.

Låt bilden av den trygga platsen dyka upp. Försök hålla kvar bilden i stället för ord eller tankar. Tänk på detaljerna i din trygga plats, och beskriv dem för dig själv.

Hur ser din trygga plats ut?

Hurdant ljus och hurdana färger finns där?

Hur doftar det på den trygga platsen?

Är det varmt eller svalt där?

Är du ensam eller tillsammans med någon annan?

Hörs det något kanske lugnande ljud på den trygga platsen?

Använd alla dina sinnen när du skissar upp en mental bild av platsen, som känns trygg för just dig.

Njut av den avkopplande känslan som den trygga platsen ger.

Öppna ögonen.

Övningen är slut.

---