

OHJE 5. Rauhoittumispaikka-mielikuvaharjoitus

Hengitä muutaman kerran hitaasti ja rauhallisesti. Luo mieleesi mielikuva rauhoittumispaikasta. Se voi olla paikka, jossa olet ollut tai paikka, jonka olet nähnyt esimerkiksi TV:ssä tai se voi olla kokonaan keksitty ja kuviteltu paikka.

Havaitse, mitä yksityiskohtia paikkaan liittyy, esimerkiksi vuorokaudenaika, lämpötila, äänet, tuoksut, tuntemukset iholla, oletko yksin vai jonkun kanssa.

Korjaa mielikuvaa tarvittaessa sellaiseksi, että se auttaa juuri sinua rentoutumaan ja rauhoittumaan.

Nauti mielikuvastasi, katsele siellä ympärillesi, kuuntele, aisti ja tunne, miltä siellä tuntuu.

Anna mielikuvallasi jokin nimi.

Kun haluat jatkossa käyttää mielikuvaa rauhoittumiseen joko ennen nukkumaanmenoa tai vuoteessa ollessasi, niin hengitä muutaman kerran hitaasti ja rauhallisesti, sano mielessäsi mielikuvalle antamasi nimi ja nauti mielikuvastasi niin pitkään kuin se tuntuu miellyttävältä ja rauhoittavalta.