

# Exercițiu de stabilizare

## „Un loc în care să te simți bine”

Locurile în care petrecem timpul în viața de zi cu zi nu sunt întotdeauna frumoase, plăcute sau sigure. Cu atât mai bine este să avem, cel puțin în imaginația noastră, un loc în care să ne putem retrage oricând. Să ne reîncărcăm bateriile, să ne simțim pur și simplu bine, pe mâini bune. Despre asta este vorba acum.

Dacă îți imaginezi un loc ca acesta în care te simți cu adevărat confortabil, ce fel de loc este acela? Este afară, cu peisaj, apă, cer? Sau este în interior, camere frumoase, cu o atmosferă plăcută? Sau este un amestec care este posibil doar în imaginația noastră? Cu pâraie care curg prin camere, copaci pe hol sau un șemineu în gazon? Oriunde este acest loc confortabil în fanteza ta, imaginează-l corect. Poate vor apărea elemente pe care le știi de mai înainte - dacă se simt bine, atunci încorporează-le.

Fă-ți clar ce lucruri, animale și plante poți vedea în locul tău de bunăstare. Gândește-te la ce ți-ai dori să ai acolo și ofera un loc tuturor. Ce poți asculta în locul tău de bunăstare? Există sunete, zgomote, muzică, sunete ale naturii sau zgomote de oraș? Există parfumuri sau mirosuri care te pot face să te simți și mai bine? Există o mâncare sau băutură care vă place în mod deosebit sau cu care altfel nu v-ați răsfăța? Cum se simte pielea ta când ești în locul tău de bunăstare? Este rece sau cald sau un amestec al ambelor? Ce fel de haine porți?

Ar fi bine să securizăm acest loc spre exterior? Ți-ar plăcea să-ți imaginezi un gard viu sau un gard, un șanț sau o ușă păzită? Sau mai potrivita este imaginea unei coji invizibilă care protejează locul tău de bunăstare, permițându-ți doar ție accesul și tuturor celor pe care îi lași tu să intre? Indiferent ce îți imaginezi, dacă te ajută, folosește-l.

Acum ți-ai creat un loc în care te simți cu adevărat confortabil și care poate fi folosit pentru a te relaxa și a-ți reîncărca bateriile sau pur și simplu pentru a-ți oferi o pauză din viața oboșitoare de zi cu zi. Folosește-l oricând doresti și schimbă-l în funcție de nevoile tale.

German Original: <http://be-here-now.eu/selbstfursorge/ein-ort-zum-wohlzufuhlen%20%C2%A9%C2%A9%20institut-berlin.de%202016>