

# Stabilizasyon egzersizi

## “Kendini iyi hissedebileceğin bir yer”

Günlük yaşamda vakit geçirdiğimiz mekanlar her zaman güzel, keyifli ve güvenli olmayabilir. En azından hayalimizde her zaman sığınabileceğimiz bir yerin olması çok daha iyidir. Pillerimizi şarj etmek, kendimizi iyi hissetmek için, emin ellerde. Artık her şey bundan ibaret.

Kendinizi gerçekten rahat hissedeceğiniz böyle bir yer hayal ediyorsanız, bu nasıl bir yer? Dışarıda manzara, su, gökyüzü var mı? Yoksa iç mekanda, hoş bir atmosfere sahip güzel odalar mı? Yoksa sadece hayal gücümüzle mümkün olan bir karışım mı? Odalardan akan dereler, koridordaki ağaçlar veya çimlerdeki şömine varken mi? Rahat fantezi yeriniz neresiyse onu doğru şekilde hayal edin. Belki önceden bildiğiniz unsurlar ortaya çıkacaktır; eğer kendinizi iyi hissediyorsanız, onları dahil edin.

Kendinizi iyi hissettiğiniz yerde hangi şeyleri, hayvanları ve bitkileri görebileceğinizi açıkça belirtin. Orada ne olmasını istediğinizi düşünün ve her şeye bir yer verin. Mutluluğunuz yerinde ne dinleyebilirsiniz? Sesler, gürültüler, müzik, doğa sesleri veya şehir sesleri var mı? Kendinizi daha da iyi hissetmenizi sağlayacak kokular veya kokular var mı? Özellikle keyif aldığınız veya başka türlü kendinize ikram etmeyeceğiniz yiyecek veya içecekler var mı? Kendinizi iyi hissettiğiniz yerde olduğunuzda cildinizde ne hissediyorsunuz? Soğuk mu sıcak mı yoksa ikisinin karışımı mı? Ne tür kıyafetler giyiyorsun?

Burayı dışarıdan güvenlik altına almak iyi olur mu? Bir çit veya çit, bir hendek veya korumalı bir kapı hayal etmek ister misiniz? Yoksa refah yerinizin üzerine sadece sizin ve izin verdiğiniz herkesin girmesine izin veren görünmez bir kabuğun yerleştirildiğini hayal etmek daha mı iyi? Hayalinizde işinize ne geliyorsa onu kullanın.

Artık kendiniz için gerçekten rahat hissedeceğiniz ve rahatlamak ve enerjinizi yeniden şarj etmek için ya da sadece kendinize yorucu günlük yaşamdan bir mola vermek için kullanabileceğiniz bir yer yarattınız. Dilediğiniz zaman kullanın ve ihtiyaçlarınıza göre değiştirin.

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