

Technika bezpečného místa - EMDR

1. Najděte si chvíli, kdy je vám dobře. Lehněte si nebo sedněte tak, abyste se cítili pohodlně a uvolněně.
2. Zavřete oči a představte si místo, kde byste se cítili pohodlně, v klidu a bezpečí. Může to být místo, které znáte ve skutečnosti, nebo místo, které existuje pouze ve vašich představách. Někteří lidé volí místo v krajině, jako je opuštěná pláž, hory, louka, les apod. Nechejte představu vašeho bezpečného místa samu přijít do vaší mysli. Pokud se necítíte bezpečně, když jste sami, představte si osobu, která by na tomto místě mohla být s vámi, abyste se cítili v bezpečí.
3. Představte si, že ležíte či sedíte na tomto místě a cítíte se pohodlně, v teple a bezpečí. Soustřed'te se na všechny vjemy, které k vám přicházejí. Co vidíte (stromy, oblohu, moře...)? Co slyšíte (vlny, ptáky...)? Co cítíte (moře, květiny...)? Co vnímáte (trávu, písek pod vámi...)? Zůstaňte tak chvíli, vstřebávejte všechny vjemy kolem sebe a vychutnávejte si pocit bezpečí a pohody. Připomeňte si, že se na toto místo můžete vrátit, kdykoliv budete sami chtít a potřebovat.
4. Až budete připraveni, začněte střídavě poklepávat dlaněmi na ramenu při zkřížených rukách. Střídejte levé - pravé rameno po dobu 10 sekund a intenzivně myslte na své bezpečné místo. Současně v mysli fixujte spokojený tělesný pocit a myšlenku na to, jak je vám příjemné.
5. Procvičujte si představování bezpečného místa nejprve tehdy, když se cítíte dobře, až pro vás bude snadné vybavit si jej, kdykoliv budete potřebovat.
6. Až se budete cítit ve stresu, vyděšení či přetížení a budete potřebovat oddech, vyvolejte si představu vašeho bezpečného místa. Můžete tak učinit, kdykoliv budete potřebovat, nezávisle na tom, kde se zrovna budete reálně nacházet, nebude již nutné ležet ani sedět. Představa bezpečného místa vám pomůže zvládnout tíživé chvíle.

