

FANTASIRESA 3

Min egen Chillplats

Den här övningen har som avsikt att man i fantasin ska kunna skapa en egen inre plats där man känner lugn och ro. Övningen passar den som är visuell och har lätt för att skapa inre bilder.

► Text att läsa

Sätt dig skönt till rätta. Ta ett riktigt djupt andetag, känn hur luften fyller magen, ryggen och bröstkorgen. Håll andan en stund, andas långsamt ut – låt kroppen tömmas helt på luft innan du tar nästa andetag.

Spänn händerna och armarna hårt.
Spänn en stund, och slappna sen av.

Lyft axlarna mot öronen och spänn. Sänk axlarna.

Slappna av i ansiktet och släpp ner käken. Känn så skönt det är när hela övre kroppen är avslappnad.

Fortsätt att andas med magen, låt den bli lite större när du andas in, låt den sjunka ihop när du andas ut. Medan du andas ut kan du låta kroppen slappna av mer och mer.

När du sitter bekvämt avslappnad kan du i ditt inre ta dig till en särskild plats där du känner dig lugn och trygg.

Du kan välja en plats som du förknippar med en skön känsla. Där det känns bra att vara. Där du trivs. En plats som du gärna återvänder till.

Det är ett ställe där du kan vara helt lugn och trygg. Där det är fint. Där du har det bra.
Du mår bra.

Stanna nu där och chilla en stund. (30–60 sekunder)

Nu kan du lyssna på mig igen. Bevara chillplatsen i ditt minne. Du kan när som helst återvända dit när du vill slappna av igen.

Ta några djupa andetag. Rör dig lite och sträck på dig. Du är nu fylld med ny kraft och energi.

Öppna ögonen och ha en riktigt bra fortsättning på dagen.