



# Harjoitus: Turvapaikkaharjoitus (2:29)

---

## Miksi?

Turvapaikka-harjoituksen avulla voit rauhoittaa mieltäsi ja kehoasi sekä helpottaa ahdistusta. Harjoituksen tarkoituksena on luoda mielen sisäinen turvapaikka, jonne voit palata aina, kun tunnet olosi turvattomaksi, ahdistuneeksi tai stressaantuneeksi.

Opit lisäämään turvallisuudentunnettasi rakentamalla mieleesi elävän mielikuvan turvallisesta paikasta. Mielen sisälle luotu turvapaikka auttaa sinua saavuttamaan turvallisuudentunteen tilanteissa, joissa koet olosi turvattomaksi, vaikka vaaraa ei ole.

## Miten?

Kuuntele tai lue harjoitus. Kuvittele sen avulla itsellesi mieluinen paikka, johon voit hakeutua ajatuksissasi aina, kun olosi tuntuu vaikealta.

### Harjoitusta on hyvä tehdä päivittäin ja joskus useammankin kerran päivässä

- Harjoitusta on tärkeä tehdä säännöllisesti vähintään 2–3 viikon ajan.
- Säännöllinen harjoittelu saa aikaan kestävämpiä muutoksia.

Toiston kautta opit hyödyntämään taitoja tarpeen mukaan aina, kun olosi tuntuu vaikealta.

---

## Äänite tekstinä

Tässä harjoituksessa kuvitellaan itselle mieluinen ja turvallinen paikka. Turvapaikkaan voit hakeutua ajatuksissasi aina silloin, kun olo tuntuu vaikealta. Turvapaikkaa kannattaa kuvitella myös silloin, kun olo on parempi. Siten mielikuvan aktivoiminen aivoissa on tarpeen tullen helpompaa.

Mitä yksityiskohtaisemmin pystyt kuvittelemaan turvapaikan, sen parempi. Näin aivosi oppivat yhdistämään turvapaikan turvallisuuden ja rauhan tunteeseen.

Halutessasi voit kuunnella harjoituksen ensin läpi. Nyt aloitamme harjoituksen.

Kuvittele mielessäsi turvapaikka. Se voi olla jokin todellinen fyysinen paikka, jossa olet käynyt, tai sitten voit kuvitella mielessäsi haluamasi turvapaikan. Sulje silmäsi.

Anna kuvan turvapaikasta tulla mieleesi. Pidä kuvaa mielessäsi sanojen tai ajatusten sijasta. Ajattele turvapaikkasi yksityiskohtia, ja kuvaile niitä itsellesi.

- Miltä turvapaikassasi näyttää?
- Millaisia valoja ja värejä siellä on?
- Miltä turvapaikassa tuoksuu?
- Onko siellä lämmintä vai viileää?
- Oletko turvapaikassa yksin vai jonkun kanssa?
- Kuuluuko turvapaikassa jonkinlaista rauhoittavaa ääntä?
- Käytä kaikkia aistejasi turvapaikan kuvailuun mielessäsi.
- Nauti turvapaikan tuomasta rentouttavasta olostasi.

Avaa silmäsi. Harjoitus on päättynyt.

---