



Övning: Trygg plats (2:45)

Varför?

Med hjälp av övningen Trygg plats kan du lugna ner dina tankar och din kropp och lindra din ångest. Syftet med övningen är att skapa en trygg plats i dina tankar som du kan återvända till när du känner dig otrygg, ångestfylld eller stressad.

Du lär dig att förstärka din känsla av trygghet genom att bygga upp en levande bild av en trygg plats i dina tankar. En trygg plats i dina tankar hjälper dig att känna trygghet i situationer där du känner dig otrygg trots att det inte finns någon fara.

Hur?

Lyssna på eller läs övningen på följande sida. Använd den för att föreställa dig en plats du tycker om och som du kan åka till i tanken när det känns svårt.

Det är bra att göra övningen dagligen och ibland flera gånger om dagen.

- Det är viktigt att göra övningen regelbundet i minst 2–3 veckor.
- Ju mer regelbundet du övar, desto mer bestående förändringar kan du uppnå.

Genom repetition lär du dig att använda dina färdigheter vid behov när du känner att du har det svårt.



Inspelningen som text

I den här övningen får du tänka på en för dig trevlig och trygg plats. Du kan gå till den trygga platsen i dina tankar alltid när det känns svårt. Det är bra om du stannar upp en stund och föreställer dig den trygga platsen också när du känner dig bättre. På det sättet blir det lättare för dig att aktivera bilden i hjärnan då när det behövs i svårare stunder.

Det är bra om du försöker föreställa dig möjligast många detaljer på den trygga platsen. På så sätt lär sig din hjärna lättare att koppla ihop den trygga platsen med en känsla av trygghet och frid.

Om du vill kan du först lyssna igenom den här övningen en gång. Nu börjar vi övningen.

Föreställ dig en trygg plats. Det kan vara någon riktig plats som du har besökt, eller så kan du hitta på en helt egen trygg plats som inte finns på riktigt. Blunda.

Låt bilden av den trygga platsen dyka upp. Försök hålla kvar bilden i stället för ord eller tankar. Tänk på detaljerna i din trygga plats, och beskriv dem för dig själv.

Hur ser din trygga plats ut?

Hurdant ljus och hurdana färger finns där?

Hur doftar det på den trygga platsen?

Är det varmt eller svalt där?

Är du ensam eller tillsammans med någon annan?

Hörs det något kanske lugnande ljud på den trygga platsen?

Använd alla dina sinnen när du skissar upp en mental bild av platsen, som känns trygg för just dig.

Njut av den avkopplande känslan som den trygga platsen ger.

Öppna ögonen. Övningen är nu slut.