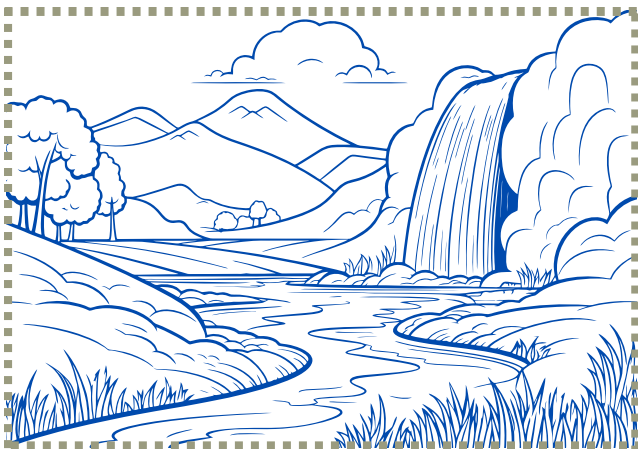


Spațiul de siguranță



Spațiul meu de siguranță

Instrucțiuni

Imaginează-ți locul perfect în care te-ai simți în siguranță, calm, ca și cum nimic rău nu ar putea ajunge la tine. Poți porni de la aceste întrebări:

- Dacă siguranța ar fi un loc imaginat doar de tine, cum ar fi acesta?
- Ce ar exista în acest spațiu?
- În ce moment al zilei ai fi? Ce temperatură ar fi? Cum miroase, ce se aude?
- Cine sau ce anume ar avea loc în spațiul tău de siguranță?

Construiește în mintea ta spațiul perfect care îți dă siguranță, stare de bine, calm.

Apoi desenează-l pe foaie sau folosește simboluri care să îți fie ancoră* pentru locul tău de siguranță.

*ancoră= simbol/obiect pe care îl vei folosi pentru asocierea rapidă cu subiectul (în acest caz, locul de siguranță)

Amprenta locului meu de siguranță