

Nykyhetkeen palauttava harjoitus

Tässä tehtävässä palautat itsesi takaumasta tähän hetkeen täyttämällä seuraavat lauseet ja sanomalla ne itsellesi ääneen. Tämä harjoitus auttaa sinua huomaamaan, että takauma ja siitä johtuvat tunteet ja ajatukset kuuluvat menneisyyteen. Voit tehdä harjoituksen uudelleen aina silloin, kun koet sen tarpeelliseksi.

Tällä hetkellä tunnen _____ (nimeä se tunne, jota tunnet juuri tällä hetkellä)

ja kehossani tunnen _____ (kuvaile yksityiskohtaisesti kehotuntemukset esim. kädet hikoilevat, sydän tykyttää)

koska muistan _____ (nimeä traumaattinen kokemus, mutta älä kuvaa sitä yksityiskohtaisesti. Pelkkä nimeäminen riittää)

Samaan aikaan katselen ympärilläni _____ (sano ääneen missä olet)

vuonna _____ (sano mikä vuosi nyt on)

ja näen _____ (kuvaile tarkasti muutama esine, jotka näet juuri nyt)

ja tiedän, että _____ (sano traumaattisen kokemuksen nimi uudelleen) **ei tapahdu enää/nyt.**

Voit halutessasi toistaa harjoituksen heti perään ja sanoa itsellesi nämä lauseet uudelleen.