

## Rahuliku paiga kujutus

Varsti palun ma Sul mõelda mingist kohast, kus Sul on hea, mugav ja mõnus olla. See paik võib olla nii õues kui toas. See võib olla koht, kus Sa oled käinud või kuhu Sa tahaksid minna või see võib olla ka täiesti väljamõeldud koht. Kui Sul ei tule mõttesse ühtegi sellist kohta, siis lihtsalt puhka ja kuula minu häält.

Et minna mõttes oma toredasse paigakesse, viska pikali, tunne end igati mugavalt. Pane silmad kinni... Mõtle, kuidas Sa jalutad aeglaselt oma heasse, mugavasse paika... See koht võib olla kas toas või õues... Vaata, mida Sa näed oma lemmikus, mõnuses paigas... Märka, mida näed enda ümber... Mis lõhnu Sa tunned?... Mida Sa kuuled?..... Tunne end kaitstuna, hästi... Vaata ringi, kas kuskil läheduses on mingi eriline koht Sinu jaoks, kuhu Sa saaksid istuda ... Märka mis on Su jalge all?... Kuidas see tundub?... Tee mõned sammud... Mida Sa enda kohal näed?... Mida sa kuuled?... Kas sa kuuled veel midagi?...Kas sinu läheduses on pliiatseid, paberit ja värve või on seal liiva, millele joonistada, või savi, millest voolida? Mine nende juurde, katsu ja nuusuta neid.

Oled oma erilises paigas. Pane tähele lõhnu, helisid, mis seal on... See on Sinu koht ja keegi ei saa Sulle siin liiga teha... Sa tunned ennast rahulikult ning Sul on mugav. Pane mõttes sellele kohale mingi nimi, mis aitaks Sul seda meelde jätta. Sa võid siia igal ajal tagasi tulla...

Nüüd ava silmad, tule vaikselt istuma ja joonista oma rahulikust paigast pilt, mis aitaks Sul seda meelde jätta. Kui mõttesse ei tulnud ühtegi kohta, siis joonista pilt sellest, milline taju Sul praegu on.