

## Wie kann ich das Trauma bewältigen? Tipps und Selbsthilfemöglichkeiten

Selbsthilfemöglichkeiten können individuell und kulturell unterschiedlich sein, doch auch hier gibt es Erfahrungen, was bei vielen hilfreich war. Für alle Traumatisierte gilt, dass das Gefühl von Sicherheit und Beruhigung hilft und die Fähigkeit sich selbst zu beruhigen. Ayşe und Mahmut geben uns einige Tipps aus ihrer Erfahrung:

*Sprechen hilft: Trauma bearbeiten heißt, das Geschehene zum Ausdruck bringen, daher sprechen Sie über alles, was Sie bedrückt, worüber Sie sich Sorgen machen, über ihre Träume, Gedanken und Gefühle, ob in einer Therapie oder im Gespräch mit einer vertrauenswürdig Person.*

## كيف أستطيع أن اتغلب على الصدمة العصبية؟ نصائح وخيارات المساعدة الذاتية

خيارات المساعدة الذاتية قد تكون مختلفة من الناحية الفردية والثقافية. ومع ذلك توجد أيضا خبرات ساعدت الكثير من الأشخاص. بالنسبة لكل المصابين بالصدمة يمكن القول إن الشعور بالأمان والهدوء يساعد، وأيضا القدرة على تهدئة النفس. عائشة ومحمود يقدمان لنا مجموعة من النصائح من خلال تجربتهما.

**التحدث يساعد:** معالجة الصدمة تعني أن تصف ما حدث بالكلمات. لهذا تحدث عن كل شيء يسبب لك الاكتئاب، لماذا أنت قلق، تحدث عن أحلام وأفكار ومشاعرك سواء في جلسة المعالجة أو مع شخص جدير بالثقة.

*Normalität hilft: Gönnen Sie sich kleine Alltagsfreuden, machen Sie es sich zur Gewohnheit täglich kleine Dinge zu tun, die Ihnen gut tun, ein kleiner Spaziergang, das Hören einer Ihnen angenehmen Melodie, das Lesen von Gedichten. Machen Sie die Ihnen angenehmen Tätigkeiten zur Gewohnheit, zu Ritualen ihres Lebens.*

*Kontakt hilft: mit anderen Menschen in Kontakt zu sein, mit ihnen zu sprechen, zu lachen oder zu weinen.*

*Kreativität hilft: ob singen, backen, kochen, malen, mit Kindern spielen, handarbeiten, herstellen, ausdrücken, bewegen, das alles hilft.*

*Bewegung hilft, ob ein Spaziergang in der Natur, Sport oder Tanz.*

*Pflichten helfen, wie einkaufen, Kinder versorgen, Haushalt und Arbeit.*

*Es hilft, innerlich „trotzdem“ zu sagen, trotz all dem Erlebten ein „Ja“ zum Leben.*

*Es hilft die eigne Moral zu stärken, ob familiär, politisch oder religiös. Es lohnt sich, nicht aufzugeben und weiterzumachen. Weder Sie noch wir können das Geschehene ungeschehen machen, aber Sie können selbst auf diesen Wegen helfen, wieder am Leben teilzuhaben.*

**الحياة الطبيعية تساعد:** إمنح نفسك القليل من السعادة اليومية، إجعلها من عاداتك اليومية أن تقوم بشيء يريحك، تمشي قليلاً أو إستمع للحن تحبه أو إقرأ قصائداً . إجعل من الأعمال التي تريحك أحد عاداتك ومن طقوس حياتك.

**العلاقات تساعد:** أن يكون لك علاقات مع أشخاص آخرين و أن تتحدث معهم وضحك أو تبكي معهم سيساعدك.

**الإبداع يساعد:** سواء الغناء، الخبز، الطبخ، الرسم، اللعب مع الأطفال، إنتاج العمل اليدوي، التعبير والحركة هذا كله يساعد.

**الحركة تساعد:** سواء التمشي في الطبيعة أو الرياضة أو الرقص.

**الواجبات تساعد:** مثل التبضع، رعاية الأطفال، الأعمال المنزلية والعمل.

كل هذا يساعدك على ان تقول "نعم" للحياة في داخلك (بالرغم من كل ما عشتها من أحداث).

انه يساعد على تقوية مبادئك سواء أكانت عائلية أو سياسية أو دينية. إنك تستحق ان لا تستسلم وأن تتابع.

لا أنا ولا أنت يمكننا ان نجعل ما حدث وكأنه لم يقع، لكنك تستطيع بهذه الطرق ان تساعد نفسك لكي تعود للمشاركة في الحياة.

### Wirkung innerer Bilder

Vielleicht leiden Sie an einem der folgenden Symptomen: körperliche Erregung mit Nervosität und Unruhe, erhöhter Wachsamkeit, Zittern, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und Schlafstörungen.

Oder Sie leben in ständiger Alarmbereitschaft, können sich nicht konzentrieren, sind niedergeschlagen, können keine Gefühle mehr empfinden.

Vielleicht haben Sie auch den Eindruck keine Kontrolle mehr zu haben und dass Sie Ereignisse in der Welt und Ihre Zukunft negativ betrachten.

Durch Entspannungs- und Imaginationsverfahren lernen Sie, über spezifische Körpervorgänge aktiv Kontrolle auszuüben. Die Übungen bewirken eine Reduktion des allgemeinen Erregungsniveaus und eine Verringerung von körperlichen Spannungszuständen.

Dies führt zum Abbau von Stress und Schmerzen werden geringer. Sie werden sich körperlich wohler fühlen, besser schlafen und sich besser konzentrieren können. Ihre Angst wird sich verringern.

Durch regelmäßige Übung verbessert sich Ihre Körperwahrnehmung, körperliche Fehlhaltungen verbessern sich oder werden verhindert. Schmerz wird gelindert. Insgesamt werden Ihnen diese Übungen helfen, sich zu entspannen, Ruhe und Sicherheit zu finden. Sie werden lernen, positive, schöne Gefühle bewusst entstehen zu lassen

### تأثير الصورالداخلية

قد تعاني من احد هذه الأعراض: التوتر الجسدي مع عصبية وعدم هدوء والإفراط في اليقظة والإرتعاش والتهيج والأرق.

أو أنك تعيش في حالة تأهب مستمرة ولا يمكنك التركيز، مهزوم ولا يمكنك ان تشعر بشيء.

ربما لديك الإحساس بعدم القدرة على السيطرة وأنت ترى الأحداث في العالم وفي مستقبلك بصورة سلبية.

من خلال الاسترخاء وعمليات التخيل يمكنك ان تتعلم ممارسة التحكم ببعض العمليات الحيوية في الجسد .  
التمارين تؤدي الى التخفيف من مستويات التوتر بشكل عام وإلى التقليل من أسباب الإجهادالجسدي.

وهذا ما يؤدي إلى تخفيف الضغط ويصبح الألم أقل . سوف تشعر بتحسن جسدي و ستتمكن من النوم والتركيز بطريقة أفضل. شعورك بالخوف سيقل.

من خلال الانتظام بالتمارين يتحسن وعي الذاتي بجسديك فيتحسن تجاوب الجسد ويخف او يتم منع المواقف الجسدية الخاطئة. الألام ستخف. بصورة عامة ستقوم هذه التمارين بمساعدتك على الوصول إلى الاسترخاء والهدوء والأمان. ستتعلم ان تسمح للمشاعر الإيجابية والجميلة بأن تتكون.

Wenn Sie sich fragen sollten, wie die Arbeit mit inneren Bildern funktioniert, dann stellen Sie sich einfach einmal vor, Sie würden in eine Zitrone beißen.

Beobachten Sie, was bei dieser Vorstellung in Ihrem Körper passiert.

Vielleicht verziehen Sie jetzt das Gesicht und kneifen die Augen zu, vielleicht haben Sie die Empfindung, wirklich einen sauren Geschmack im Mund zu haben und in Ihrem Mund zieht sich alles zusammen, vielleicht schütteln Sie sich.

Ihr Körper reagiert auf diese bildliche Vorstellung ähnlich wie, als wenn Sie tatsächlich in eine Zitrone beißen würden.

Wenn Sie in der Arbeit mit inneren Bildern geübt sind, werden Sie, sobald Sie diese Vorstellungen wachrufen, die positiven Gefühle und Empfindungen spüren können, die für Sie mit diesen Bildern verknüpft sind. Das führt zu Wohlbefinden und hilft Ihrem Körper, sich zu entspannen.

Auf dieser CD finden Sie 2 verschiedene Entspannungs-übungung (Einleitung bzw. Induktion 1 und 2) sowie 2 Imaginationsübungen (1 und 2).

In der Praxis dienen die Induktionen als Einstieg für die Arbeit mit inneren Bildern.

Um eine individuelle Gestaltung zu ermöglichen und um Ihren Präferenzen besser gerecht zu werden, haben wir diese Einheit jedoch aufgeteilt. D. h. dass Sie wählen können, welchen Einstieg Sie mit welcher Imaginationsübung kombinieren möchten.

Anmerkung: Um eine vertraulichere Atmosphäre zu schaffen und da es in vielen Kulturen keine Anrede in der „Sie-Form“ gibt, haben wir in den nachfolgenden Instruktionen die Anrede in der 2. Person Singular („Du“) gewählt.

إذا كنت تسأل نفسك كيف يكون العمل مع الصور الداخلية ، فعليك ان تتصور أنك تعض على ليمونة.

لاحظ، ماذا يحدث لجسمك عندما تتخيل هذا.

ربما تبدأ بشد وجهك وتغلق عيناك، وربما تحس الان فعلاً بطعم الحامض في فمك كما أنك بدأت بضم فمك ، ربما بدأت بنفض جسدك.

إن جسدك يستجيب للخيال التصويري كما لو كنت فعلاً تعض على الليمونة.

عندما تتدرب على العمل مع الصور الداخلية فإنك بمجرد أن تستعيد هذه الصور ستستعيد معها المشاعر الايجابية المرتبطة بها بالنسبة لك. هذا يؤدي الى ارتياح جسدك ويساعده على الاسترخاء.

على هذا القرص يوجد نوعان مختلفان من التمارين للاسترخاء (تمارين الإستهلال و الإستقراء 1 و 2 ) وكذلك تمرينين للتخيل (1 و 2).

خلال الممارسة تستخدم تمارين الإستقراء كبداية للعمل مع الصور الداخلية.

لتحقيق الفردية في تصميم التمارين و لتكون الأنسب لما تفضله قمنا بتقسيم الوحدة. أي أن بإمكانك الاختيار، أي تمرين لبداية مع أي تمرين للتخيل تود أن تقوم بهما معاً؟

**ملاحظة:** للحصول على أجواء حميمة ولأنه في الكثير من الثقافات لا وجود لصيغة التحدث بالتعظيم إختارنا في التعليمات التالية أسلوب التحدث بصيغة الشخص الثاني . («أنت») بالمفرد.

## 1. Induktionen

### 1.1. Entspannungsinduktion: über Atmung

Setze dich bequem hin, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker auf den Lehnen des Stuhls oder in deinem Schoss, die Wirbelsäule

ist aufgerichtet, der Kopf liegt locker auf den Schultern. (4)

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass deinen Atem langsam zur Ruhe kommen. (4)

Wenn Gedanken auftauchen, lass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen ohne sie festzuhalten. (2) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Suche dir einen Punkt im Raum z. B. an der gegenüberliegenden Wand (3) und fixiere ihn mit deinem Blick/konzentriere dich darauf. (2) Versuche, die Augenlider nicht zu bewegen. (2)

Dann zähle gleich langsam leise von 10 rückwärts bis 1 und achte darauf, dass du dabei ruhig weiteratmest. (1)

Wenn es angenehm für dich ist, kannst du die Augen dabei langsam schließen. (1) Sei dir jedoch bewusst, dass du sie jederzeit während der nachfolgenden Übung wieder öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren kannst.

Wenn du bei 1 angekommen bist, fühlst du dich ruhig und zentriert. 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. (Bitte zwischen jedem Schritt 2 Sekunden warten.)

## 1 الإستقراء:

### 1.1 استقراء للإسترخاء : تمرين للتنفس

اجلس بوضع مريح ، الأرجل على الأرض، الذراعان تستريحان على جوانب الكرسي أو في حضنك، العمود الفقري مستقيم، الرأس مرتخ على الكتف. (4)

خذ عدداً من الأنفاس العميقة، أترك تنفسك يبدأ بالهدوء. (4)

وعندما تطفو بعض الأفكار اتركها تمر كالسحابة في السماء دون أن تحاول الإمساك بها. (2) تنفس بعمق - شهيق (1) - زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1) .  
إختر نقطة في الغرفة كالحائط المقابل وثبت نظرك عليها/ركّز (2) ولا تحرك بؤبؤ العين. (2)

ثم إبدأ على مهلك بالعد العكسي من 10 الى 1 واحرص خلال ذلك على مواصلة التنفس بهدوء. (1)

إذا كان ذلك مريحاً بالنسبة لك يمكنك أن تغلق عينيك بهدوء. (1) ولكن كن على وعي أنه بإمكانك في أي وقت أثناء التمرين ان تفتحها لتعود الى الواقع والزمان الحالي.

حين تصل الى الرقم 1 تشعر انك هادئ وفي المركز 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 (الرجاء الانتظار ثانيتين بين كل خطوة والأخرى).

## 1.2. Entspannungsinduktion: über Muskelentspannung

Setze dich bequem hin, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker auf den Lehnen des Stuhls oder in deinem Schoss, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Kopf liegt locker auf den Schultern. (4)

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass deinen Atem langsam zur Ruhe kommen. (4)

Wenn Gedanken auftauchen, lass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen ohne sie festzuhalten. (2) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Bei jedem Ausatmen kannst du dir vorstellen, dass auch all das, was dich belastet, von dir abfällt. (1) Bei jedem Einatmen kannst du dir vorstellen, dass du mit der Luft und dem Sauerstoff auch frische Lebensenergie aufnimmst. (3) Du spürst, dass du mit jedem Atemzug ruhiger wirst, du dich mehr entspannen kannst und dich dein Atmen in deine Mitte trägt. (2)

Wenn es angenehm für dich ist, kannst du die Augen während der folgende Übung schließen. Sei dir jedoch bewusst, dass du sie jederzeit wieder öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren kannst. (1)

Lass deine Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper wandern. (1)

Wie fühlen sich die Füße an, die auf dem Boden stehen? (3) Geben sie dir Halt in dieser Position? (2) Sind sie verkrampt? (2) Ändere ihre Position so lange, bis du den Eindruck hast, dass du guten und sicheren Kontakt mit dem Boden hast. (5)

### 1.2. إستقرار للإسترخاء : تمرين عن طريق استرخاء العضلات

اجلس بوضع مريح ، الأرجل على الأرض، الذراعان تستريحان على جوانب الكرسي أو في حضنك، العمود الفقري مستقيم، الرأس مرتخ على الكتف. (4)  
خذ عدداً من الأنفاس العميقة، أترك تنفسك يبدأ بالهدوء. (4)

وعندما تطفو بعض الأفكار اتركها تمر كالسحابة في السماء دون أن تحاول الإمساك بها. (2) تنفس بعمق - شهيق (1) - زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1) .

عند كل زفير يمكنك أن تتخيل أن كل ما يثقل كاهلك يبداء بالسقوط. (1) مع كل شهيق يمكنك ان تتخيل انك تتلقى مع الهواء والأكجين طاقة جديدة للحياة (3)  
أنت تشعر أنك مع كل نفس تصبح أهدأ ، يمكنك ان وتسترخي أكثر وانك تحمل نفسك الى مركزك. (2)

إذا كان ذلك مريحاً بالنسبة لك يمكنك أن تغلق عينيك بهدوء. (1) ولكن كن على وعي أنه بإمكانك في أي وقت أثناء التمرين ان تفتحها لتعود الى الواقع والزمان الحالي.  
أترك انتباهك يتجول ببطء داخل جسدك. (1)

كيف تشعر بأقدامك التي تقف على الأرض؟ (3) هل تدعمك في هذا الموقف؟ (2) هل أنت متوتر؟ (2) واصل تغيير مكانك حتى تصل الى الإنطباع بأنك على اتصال جيد وآمن مع الأرض. (5)

Wie fühlen sich deine Beine an? (3) Sind sie verspannt? (2) Lockere sie, vielleicht möchtest du sie etwas schütteln. (3) Verändere auch hier alles so lange, bis du ein entspanntes Gefühl in den Beinen hast. (4)

Wie fühlen sich dein Gesäß und dein Rücken an? (3) Wie fühlt sich der Kontakt zum Stuhl an? (2) Sind Gesäß und Rücken verspannt? (2) Wie fühlt sich das an? (2) Ist es kalt oder hart? (2) Vielleicht kannst du einmal alle Muskeln in deinem Gesäß anspannen (1), für einen Moment halten – Pause (2) – und dann loslassen. (2) Wie fühlt sich das jetzt an? (2) Ist es wärmer als vorher (1), weicher? (2) Nun führe das ganze mit deinem Rücken durch (1): Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen (2). Wie ist es jetzt im Vergleich zu vorher? (4)

Lass deine Aufmerksamkeit langsam zu deinen Armen wandern (1): Wie fühlen sich deine Arme an? (3) Hast du Farben, die dir dazu kommen? (2) Eindrücke? (2) Empfindungen? (2) Spanne die Muskeln in deinen Armen an, beuge dafür deinen Arm (2). Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen (2). Gibt es einen Unterschied zu vorher? (2) Haben sich die Farben verändert? (1) Fühlt es sich anders an? (4) Was ist mit deinen Schultern? (1) Wie fühlen sie sich an? (2) Sind sie verspannt? (1) Hart oder weich? (1) Hast du dein Eindruck, schwere Lasten liegen auf ihnen? (1) Vielleicht magst du sie bewegen, kreisen lassen, sie schütteln. – Pause (3) - Nun ziehe die Schultern nach oben Richtung Ohren. Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen. – Pause (2) – Wie fühlt sich das jetzt an? (2) Hat sich was verändert zu vorher? (3)

كيف هو حال ساقيك؟ (3) هل هما متوترتان؟ (2) حاول أرخاءهما. ربما كنت تود أن تهزهما. (3) غير هنا أيضاً باستمرار كل شيء حتى تصل الى الإحساس بأن ساقي مسترخيتان. (4)

كيف هو حال أردافك وظهرك؟ (3) كيف هو شعور الإتصال مع الكرسي؟ (2) هل أردافك وظهرك متوتران؟ (2) كيف هو إحساسك به؟ (2) هل هو بارد أو قاس؟ (2) ربما يمكنك ان تشد كل عضلات أردافك مرة (1) حافظ عليها مشدودة للحظة – استراحة - (2) ثم دعها ترتخي -. (2) كيف هو الإحساس الان؟ (2) هل هو ادفأ من قبل أو ألين؟ (2) الان أعد الكرة مع ظهرك (1): شد (1) إمساك (2) إرخاء (2). كيف هو الحال الان بالمقارنة مع ما سبق؟ (4).

اترك اهتمامك يتوجه ببطء الى ذراعيك (1) كيف هو حال ذراعيك؟ (3) هل ترى ألواناً تأتي باتجاهك؟ (2) إنطباعات؟ (2) أحاسيس؟ (2) قم بشد العضلات في ذراعيك. للقيام بذلك قم بإحناء ذراعيك (2) شد (1) إمساك (2) ارخاء (2). هل هناك اختلاف عمّا سبق؟ (2) هل تغيرت الألوان؟ (1) هل الإحساس مختلف الان؟ (4)

ماذا عن كتفيك؟ (1) كيف حالهما؟ (2) هل هما متوتران؟ (1) صلبان أو لينان؟ (1) هل لديك الإحساس انهما يحملان عبئاً ثقيلًا؟ (1) ربما تحب ان تحركهما، تحركهما بشكل دائري، تنفضهما – استراحة (3) الان إرفع كتفيك للاعلى باتجاه أذنيك، شد (1) – إمساك (2) – إرخاء (2) – استراحة (2) - كيف هو إحساسك الان؟ (1). هل هناك اختلاف عمّا سبق؟ (3).



Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Kopf. (1) Wo spürst du deinen Kopf? (1) Fühlst du eine Verbindung zwischen ihm und dem Rest deines Körpers (2) oder existieren sie unverbunden nebeneinander? (2) Fühlt er sich schwer oder leicht an? (2) Warm oder kalt? (2) Lass deinen Kopf ganz langsam und behutsam kreisen. (2) Spüre die kreisenden Bewegungen von Hals und Kopf. (2) Dann lasse deinen Kopf wieder in der Mitte zur Ruhe kommen. (3) Wie fühlt er sich jetzt an? (2) Was ist anders zu vorher? (3) Zum Schluss spanne nochmals alle Muskeln deines Körpers an. (1) Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen. (2) Spüre in deinen Körper hinein. (1) Wie fühlt er sich jetzt an? (2) Was spürst du? (2) Ist etwas anders als vor dieser Übung? (3) Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung zurück. (1) Einatmen – (1) Ausatmen. (1)

### 2.1. Imaginationsübung: Ort der Geborgenheit

*zuvor: Einleitung 1 oder 2*

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1). Stelle dir vor, dass du auf den Flügeln deiner Phantasie mit Hilfe deiner Vorstellungskraft zu einem Ort reist, an dem du dich sicher und geborgen fühlen kannst. (1) Ein Ort, der dein Zuhause sein könnte. (1) Ein Ort, an dem du Ruhe und Frieden finden kannst. – Pause (3) - Vielleicht ist dies ein Ort in der Natur (1); wie z. B. ein Ort am Meer (1), am Strand (1), ein Ort in den Bergen (1), im Wald oder auf einer Blumenwiese. (1) Vielleicht ist es ein Haus oder eine Höhle. (1) Vielleicht ist es ein Ort, den es in der Wirklichkeit gibt (1) oder es ist ein Ort, der in deiner Phantasie existiert. – Pause (3)-

وجّه اهتمامك الان نحو رأسك. (1) أين تشعر برأسك؟ (1) هل تشعر بالرابط بينه وبين باقي جسدك؟ (2) أو أنهم موجودين بجانب بعضهم البعض وغير مرتبطين؟ (2) هل يشعر رأسك بالثقل أم بالخفة؟ (2) هل هو دافئ أم بارد؟ (2) حرّك رأسك بشكل دائري بكل هدوء وروية. (2) أشعر بالحركات الدائرية للرأس والرقبة. (2) واترك رأسك يعود الى الوسط بهدوء. (3) كيف تشعر الان؟ (2) مالذي اختلف عمّا قبل؟ (3) في النهايه قم بشد جميع عضلات جسدك (1) شدّ (1) – إمساك (2) – إرخاء (2) أشعر بجسدك من الداخل. (1) كيف يشعر بذاته الان؟ (2) ماذا تشعر أنت؟ (2) هل هناك اختلاف عن ما كان قبل التمرين؟ (3). إرجع باهتمامك الان الى تنفسك. (1) شهيق – (1) – زفير (1).

### 1.2 تمارين الخيال / واحة الأمان

في البداية / تعليمات 1 أو 2

خذ عدداً من الانفاس العميقة

تنفس بعمق (1) شهيق (1) – زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1). تخيّل أنك تسافر على أجنحة خيالك بمساعدة قوتك على التخيل إلى أرض تشعر أنت بها بالأمان والانتماء. أرض، يمكنها أن تكون موطنك (1) أرض يمكنك ان تجد بها الهدوء والسلام – استراحة (3)

ربما تكون أرضاً في الطبيعة (1) مثل مكان على البحر (1) على الشاطئ (1) مكان في الجبال (1) في الغابة او حديقة ورود. (1). قد يكون منزلاً او كهفاً. (1) قد يكون مكاناً موجوداً فعلاً (1) او مكاناً موجوداً في مخيلتك. استراحة (3)



Sei offen für das, was du jetzt mit deinen inneren Augen sehen kannst. – Pause (2)-  
Was kannst du sehen? (2) Welche Farben gibt es an diesem Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst? – Pause (2) -  
Wie ist die Intensität und Leuchtkraft der Farben? – Pause (2) -  
- Vielleicht sind die Farben, die Intensität und die Leuchtkraft anders, als wenn du mit deinen „normalen“ Augen siehst. – Pause (2) – Experimentiere mit den Farben, verändere die Leuchtkraft, lasse die Farben heller oder dunkler werden. (1)  
Wie fühlen sich die Unterschiede an? – Pause (2) – Dann finde Farbtöne und Intensitäten, die für dich angenehm sind. – Pause (3) -

Was hörst du? - Pause (2) - Welche Töne und Geräusche dringen an dein Ohr? – Pause (2) – Vielleicht hörst du den Wind (1), das Rauschen des Waldes (1), die Wellen des Meeres (1), das Murmeln eines Baches (1) oder das Zwitschern eines Vogels (1)? Vielleicht hörst du nach einer Weile aus den Tönen oder Geräuschen Melodien heraus? – Pause (3) –  
Was kannst du riechen? (1) Welche Gerüche gehören zu diesem Ort, an dem du Ruhe und Frieden finden kannst? (2) Welcher Duft liegt in der Luft? – Pause Vielleicht kannst du etwas schmecken (1), z. B. das Salz des Meeres in der Luft. – Pause (3) -  
Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? (2) Läufst du auf weichem Boden, der jedem deiner Schritte federnd nachgibt (1), z. B. im Wald (1), auf einer Wiese (1), am Strand? – Pause (2) – Läufst du barfuß oder trägst du Schuhe? (1) Wie fühlt sich das Gras oder der Sand unter deinen Füßen an? – Pause (3) -

كن منفتحاً على ما يمكنك ان تراه الان بعينك الداخلية – إستراحة (2)-

ماذا تستطيع أن ترى؟ (2) أي الألوان تتواجد في هذا المكان الذي تشعر أنت به بالأمان والانتماء؟ استراحة (2) – ما هي كثافة وقوة إضاءة الأنوار؟ - استراحة - (2) ربما تكون الألوان والكثافة وقوة الإضاءة مختلفة عنها كما تراها بعينك «المعتادة» – استراحة (2) قم بإجراء تجارب على الألوان غير قوة إضاءتها، إجعلها أفتح او أغمق (1) كيف هو الإحساس بالاختلاف؟- استراحة (2) ثم جد درجة لون وتركيز ترتاح لها.-(3)

ماذا تسمع؟- استراحة (2) ما هي النغمات والاصوات التي تتزاحم داخل اذنك؟-استراحة (2) ربما تسمع الريح (1) حفيف الغابة (1) أمواج البحر (1) أو تغريد العصافير (1)؟ ربما تسمع بعد فترة تسمع لحناً ينتج عن النغمات والاصوات؟- استراحة (3).

ماذا تشم؟ (1) أي روائح تنتمي الى هذا المكان الذي تستطيع ان تجدي أنت فيه الهدوء والسلام؟(2) أي رائحة عطر تفوح بالجو؟ - استراحة - ربما يمكنك ان تتذوق (1) على سبيل المثال ملح البحر في الجو. -استراحة (3)-

كيف هو الشعور بالأرض تحت أقدامك؟ (2) هل تمشي على أرض ناعمة تتراجع بليوننة مع كل خطوة من خطواتك (1) على سبيل المثال في الغابة (1)، على مرج (1) على الشاطئ؟(2) – هل تمشي حافي القدمين ام ترتدي حذاء؟(1) كيف هو إحساسك بالعشب أو الرمل تحت قدمك؟- استراحة (3) -

Kannst du noch etwas anders spüren? (2) Z. B. den Wind, der mit deinen Haaren spielt (1) oder die Wärme der Sonne auf deiner Haut? (1) Oder erfrischende Wassertropfen auf deinen Armen oder in deinem Gesicht? – Pause (3) -

Vielleicht gibt es weitere Sinneseindrücke? (2) Öffne dich mit deinen ganzen Sinnen! (1) Was nimmst du alles wahr, an diesem Ort, an dem du sicher und geborgen bist (1), der dein Zuhause ist (1), wo du Ruhe und Frieden findest? – Pause (3) Bedenke, dass du das, was dir an Sinneswahrnehmungen – Farben (1), Tönen (1), Düften (1) - nicht angenehm ist, so lange verändern kannst, bis es bei dir Wohlbefinden auslöst. – Pause (5)

Atme mit jedem Atemzug die Ruhe (1), den Frieden (1), die Sicherheit (1) und Geborgenheit (1) dieses Ortes in dich ein. (1) Spüre wie sich die Kraft und Stärke, die dir dieser Ort geben, in deinem Körper ausbreiten und jede Zelle deines Körper erreichen. Vielleicht möchtest du dich ein wenig ausruhen? (1) Dann schaue dich um, nach einem Platz, wo du dich hinlegen oder hinsetzen kannst. Spüre den tiefen Frieden, der dich umgibt. – Pause (3) -

Vielleicht möchtest du aber auch lieber diesen Ort etwas näher erkunden? (1) Dann wandere umher. Was gibt es alles zu entdecken? – Pause (3) - Vielleicht gibt es noch andere Lebewesen hier? (1) Vielleicht Tiere (1), Menschen oder andere Wesen? (1) Sei dir bewusst darüber, dass nur die, die deine Erlaubnis dazu haben, diesen Ort betreten dürfen und können. (1) Dieser Ort ist geschützt und du bist sicher hier. (2) Begrüße die Lebewesen, Menschen und Tiere, die du triffst. (2) Spüre die Vertrautheit zwischen euch (1), die tiefe Verbundenheit (1), die Freude, euch hier zu begegnen und miteinander zu sein. – Pause (5) -

هل تستطيع ان تشعر بشيء اخر؟ (2) مثلا الريح التي تلعب بشعرك (1) أو بدفء الشمس على بشرتك؟ (1) أو قطرات الماء المنعشة على ذراعيك أو وجهك؟- استراحة (3).

ربما هناك إنطباعات حسية أخرى؟ (2) انفتح بكل حواسك! (1) ما كل ما تدركه في هذا المكان، الذي انت فيه بأمان (1) الذي هو موطنك (1) الذي تجد فيه الهدوء والسلام؟- استراحة (3).

تذكر، أن كل ما هناك من انطباعات حسية – ألوان (1) أنغام (1) روائح (1) غير مريحة بالنسبة لك، يمكنك ان توصل تغييرها الى ان تصبح مبعث راحة و أمان لك. – استراحة (5).

تنشَق عميقاً إلى داخلك مع كل نفس الهدوء (1)، السلام (1)، السلامة (1)، الأمان (1) المرابطين بهذا المكان. (1) اشعر بالقوة والصلابة التي يعطيك إياها هذا المكان وكيف تنتشر في جسدك وتصل الى كل خلية فيه. ربما ترغب بقليل من الراحة؟ (1) أنظر حولك وابحث عن مكان يمكنك ان تستلقي او ان تجلس فيه اشعر بالسلام العميق الذي يحيط بك. - استراحة (3) -

ربما تفضل أيضاً أن تستكشف هذا المكان عن قرب؟ (1) إذاً تجول به. ماذا هناك من اشيء للاكتشاف؟ استراحة (3) - ربما توجد مخلوقات اخرى هنا؟ (1) ربما حيوانات (1)، بشر أو مخلوقات أخرى؟ (1) كن متاكداً أنها بحاجة الى موافقتك لدخول هذا المكان. (1) هذا المكان محمي وانت به في أمان. (2) حيي المخلوقات،الحيوانات والبشر الذين تقابلهم. (2) أشعر بالثقة التي بينكم (1) الرابط القوي (1) السرور (1) بأن تتقابلوا هنا وان تكونوا سوية - استراحة (5).

Nun mache dich langsam auf den Rückweg. (2) Verabschiede dich von den Menschen, Tieren, Wesen, denen du begegnet bist. (2) Verabschiede dich in dem Wissen, dass du den Weg hierher jetzt kennst und jederzeit hierher zurückkehren kannst. Du musst nur deine Augen schließen und dir diesen Ort vorstellen. (3)

Bedanke dich bei allen, denen du hier begegnet bist. (2)  
Bedanke dich auch bei dem Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst (1), wo du Ruhe und Frieden erfahren hast (1), der wie ein Zuhause für dich ist. (1) Spüre den Dank in dir. (1)  
(2)

Wenn du nun den Rückweg antrittst, dann sei dir bewusst, dass du jetzt all diese guten Gefühle in dir mitnimmst. (1) Sie sind nun in deinem Körper gespeichert. – Pause (3) -  
Konzentriere dich jetzt wieder auf deine Atmung. (1) Spüre wie du einatmest und wie du ausatmest. (1) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) - Einatmen (1) – Ausatmen. (1) Lege deine beiden Hände übereinander auf dein Herz (1) und spüre die guten Gefühle, die du von diesem Ort der Sicherheit (1) und Geborgenheit (1) mitgebracht hast, in dein Herz fließen. (2) Spüre die Wärme deiner Hände auf deinem Herzen. (1) Spüre die Ruhe und den Frieden, der dich nun umgibt. (1) Jedes Mal wenn du ab jetzt deine beiden Hände auf dein Herz legst (1), kannst du dich mit dieser Ruhe, diesem Frieden, diesem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit verbinden. – Pause (3) -  
Dann öffne langsam die Augen (1) und kehre in das Hier und Jetzt zurück. (1) Spüre die Grenzen deines Körpers (1), spüre wie dein Körper den Stuhl, auf dem du sitzt, oder den Boden, auf dem du liegst, berührt. – Pause (3) –

الآن هبىء نفسك للعودة. (2) ودّع البشر، الحيوانات والمخلوقات التي قابلتها (2) ودّعها مع العلم أنه يمكنك الآن ولاحقاً العودة إلى هذا المكان. ليس عليك سوى ان تغلق عينيك وتخيّل هذا المكان. (3)

أشكر جميع الذين قابلتهم. (2) وأشكر أيضاً المكان الذي تشعر فيه بالطمأنينة والأمان (1) و الذي عرفت فيه الهدوء والسلام (1) والذي هو بمثابة الوطن لك. (1) أشعر بالشكر بداخلك. (2).

عندما تبلغ طريق العودة، كن على يقين، انك تأخذ كل هذه المشاعر الجيدة في داخل معك. (1) انها مخزونة في جسدك. – استراحة (3).

ركز الآن مرة أخرى على تنفسك. (1) أشعر كيف تأخذ الشهيق وتُخرج الزفير. (1) شهيق (1) – زفير (1) – شهيق (1) – زفير (1) – شهيق (1) – زفير (1). (1) ضع يديك فوق بعضها على قلبك (1) وأشعر بالمشاعر الجيدة التي أحضرتها معك من أرض الأمان (1)، والأمان (1) وهي تسري في عروقك. (2) أشعر بدفء يديك على قلبك. (1) أشعر بالهدوء والسلام اللذين يحيطان بك. (1) في كل مرة تضع يديك على قلبك (1) تستطيع أن تربط نفسك مع الإحساس بالهدوء والسلام والشعور بالأمان والأمان. – استراحة (3).

افتح عينيك الآن ببطء (1) وعُدْ إلى الواقع والزمن الحاضر (1) أشعر بحدود جسدك (1) أشعر كيف يلامس جسدك الكرسي أو الأرض التي تستلقي عليها. – استراحة (3).

Recke und strecke dich (1), bewege Arme und Beine (1), vielleicht mag dein Körper sich schütteln oder umhergehen. (1) Spüre die neue Kraft und Stärke in dir.

## 2.2. Imaginationsübung: Garten

*zuvor: Einleitung 1 oder 2*

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1). Stelle dir nun vor, mit Hilfe deiner Vorstellungskraft auf den Flügeln deiner Phantasie zu reisen. (2) Stelle dir einen Garten vor. – Pause (3) –

Wie sieht dieser Garten aus? – Pause (3) – Vielleicht ist der Garten von einer Hecke (1) oder einer mit Efeu bewachsenen Mauer umgeben. (1) Oder es begrenzen Bäume zum Schutz den Garten. – Pause (2) –

Ist es ein verwünschter Garten (1) oder ein Garten mit gepflegten Blumen- und Gemüsebeeten? (1) Ist es eher ein Nutzgarten oder ein Garten wie ein Park? (2)

Vielleicht ist es ein Garten, den es in der Wirklichkeit gibt oder es ist ein Garten, der in deiner Phantasie existiert. (2) Was befindet sich alles in deinem Garten? – Pause (2) – Vielleicht gibt es Blumen, Beete, Sträucher, Bäume oder Rasenflächen? (2) Vielleicht ist in deinem Garten ein Brunnen, ein Teich mit Fischen oder ein kleiner Bach? – Pause (3) –

Was gibt es noch zu entdecken? (1) Gibt es eine Bank, eine Schaukel, eine andere Möglichkeit sich hinzusetzen? – Pause (2) –

Leben Tiere in deinem Garten? (1) Wenn ja, welche sind es?

مدد نفسك (1)، حرّك ذراعيك وساقيك (1)، قد ترغب في نفض أو تحريك جسدك. (1) أشعر بالقوة والصلابة الجديديتين بداخلك.

## 2.2 تمرين الخيال / الحديقة

في البداية : إرشادات 1 أو 2  
خذ عدداً من الأنفاس العميقة.

شهيق (1) – زفير (1) – شهيق (1) – زفير (1) – شهيق (1) – زفير (1). تخيل الآن أنك بمساعدة قوة تصورك تسافر على أجنحة الخيال (2). تخيل حديقة – استراحة (3) –

كيف تبدو هذه الحديقة؟ - استراحة (3) – ربما تكون الحديقة محاطة حائط أو بجدار تنبت عليه زهرة اللبلاب (1) أو محددة بأشجار تحمي الحديقة – استراحة (2).  
هل هي حديقة عشوائية (1) أو حديقة من الأزهار وسروب الخضار المرتبة؟ (1) هل هي حديقة لزراعة الخضروات أم حديقة عامة؟ (2).

ربما تكون حديقة موجودة فعلاً أو قد تكون موجودة في خيالك. (2).  
ماذا يوجد في حديقتك؟ - استراحة (2) - ربما توجد أزهار، سروب، شجيرات، أشجار أو أرض عشبية؟ (2) ربما يوجد بئر في حديقتك، أو بركة فيها أسماك أو جدول صغير؟ - استراحة (3) –

هل يوجد المزيد لاكتشافه؟ (1) هل يوجد مقعد خشبي وأرجوحة وأماكن أخرى للجلوس؟ - استراحة (2)

هل تعيش حيوانات في حديقتك؟ (1) إذا نعم، ما هي؟ (1)

Vielleicht gibt es weitere Sinneseindrücke? (2) Öffne dich mit deinen ganzen Sinnen! Was nimmst du alles wahr in deinem Garten? – Pause (4) –

Bedenke, dass du das, was dir an Sinneswahrnehmungen – Farben (1), Tönen (1), Düften (1) - nicht angenehm ist, so lange verändern kannst, bis es bei dir Wohlbefinden auslöst. – Pause (5) –

Wenn du dich nun ein wenig mit deinem Garten vertraut gemacht hast, stelle dir einen großen Komposthaufen vor. (2) Ein Komposthaufen, der alles verwandeln kann und es dann an die Erde zurück geben wird. (2) Wo befindet sich dieser Komposthaufen in deinem Garten? (2) Wie sieht er aus? (2) Was riechst du? (2) Was nimmst du sonst noch wahr? – Pause (4) -

Nun stelle dir vor, dass du all das, was dich belastet, in einem Rucksack auf deinem Rücken trägst. (3) Deine Schulter tragen vielleicht schwer an dieser Last, dein Rücken ist vielleicht schon ganz gebeugt von diesem Ballast. (2) Setze den Rucksack ab und stelle ihn neben dich. (2) Packe die Dinge aus, die sich darin befinden und schaue sie dir nacheinander an. (3)

Prüfe jeden einzelnen Gegenstand und entscheide, ob du es behalten oder abgeben möchtest. (2) Was möchtest du davon loswerden (1), was möchtest du abgeben? (3) Das, was du behalten möchtest, legst du zur Seite. (1) Das, was dich belastet und du abgeben möchtest, legst du auf den Komposthaufen. – Pause (5) - Sei dir gewiss, dass der Komposthaufen alles verwandeln und in den Kreislauf zurück geben wird. Bitte um diese Verwandlung. – Pause (5) -

ربما هناك انطباعات حسية اخرى؟ (2) انفتح بكل حواسك! (1) مالذي تدركه في هذه الحديقة (4) تذكر، أن كل ما هناك من انطباعات حسية – ألوان (1) أنغام (1) روائح (1) غير مريحة بالنسبة لك، يمكنك ان توصل تغييرها الى ان تصبح مبعث راحة و أمان لك. – استراحة (5).

الان و قد تعودت واطلعت قليلا على الحديقة ، تخيل كومة كبيرة من السماد، (2) . كومة السماد التي تستطيع ان تحول كل شيء وتعيده الى الارض.(2) أين توجد كومة السماد هذه في حديقتك؟(2) ما شكلها؟ (2) ماذا تشم؟ (2) ماذا هناك مما يمكنك ان تدركه ايضا؟(4).

والان تخيل أنك تضع كل ما يتقل كاهلك في حقيبة تحملها على ظهرك. (3) قد تنوء اكتافك تحت ثقل هذا الحمل وربما أن ظهرك قد انحنى من هذا العبء.(3) اخلع الحقيبة وضعها بجانبك (2.) أخرج كل ما في داخلها وانظر الى الأشياء واحدة تلو الأخرى.(3)

تأكد من كل قطعة وقرر ما إذا كنت تريد ان تحتفظ بها أو أن تتخلى عنها.(2) وبماذا تريد أن تحتفظ .(1) وعن ماذا تريد أن تتخلى.؟(3)

ضع على ناحية ماتريد ان تحتفظ به.(1) وما يتقل كاهلك وتريد ان تتخلى عنه ضعه على كومة السماد –(5) كن على يقين أن كومة السماد تحوّل كل شيء وتعيده الى الدورة الطبيعية. أطلب تهذا التحول أن يحدث - (5)

Spüre die Erleichterung, die du jetzt empfindest. (3) Wie fühlt sich diese neue Leichtigkeit an? (2) Jetzt, da du all das, was dich belastet, losgelassen und abgegeben hast und es verwandelt werden kann. – Pause (3) – Wo spürst du diese Leichtigkeit in deinem Körper? – Pause (5) -

Wenn du sicher bist, dass du alles, was du loslassen möchtest, auf den Komposthaufen gelegt hast (1) , packe alles, was du behalten möchtest, wieder in deinen Rucksack. (2) Schaue dir die Dinge an, die du wieder einpackst und mitnimmst. (2) Vielleicht willst du das nächste Mal, wenn du hierher kommst, noch mehr abgeben und zurücklassen. (1) Vielleicht ist es für heute jedoch erst mal genug so. – Pause (4) – Wie sieht dein Rucksack jetzt aus? (2) Ist er kleiner als vorher? (1)

Erkennst du ihn noch wieder? – Pause (3) – Nun setze deinen Rucksack wieder aufsetzt. Vielleicht bist du überrascht über die Leichtigkeit und du musst dich erst einmal an das neue Gewicht gewöhnen. (2) Wie fühlt es sich an mit diesem leichten Rucksack auf dem Rücken? (2) Wie fühlen sich deine Schultern und dein Rücken an? (2) Bist du erleichtert? (1) Wo spürst diese Erleichterung sonst noch in deinem Körper? – Pause (2) - Was hat jetzt in dir Raum zu leben, zu wachsen? (5) – Pause - Atme nun ein paar Male tief ein und aus. (1) Spüre wie sich diese neue Leichtigkeit in deinem Körper ausbreiten und jede Zelle deines Körper erreicht. – Pause (4) – Spüre, wie sich mit der Leichtigkeit auch Freude und neuer Lebensmut in dir ausbreiten. – Pause – (5)

أشعر بالإرتياح الذي تحس به الان. (3) كيف هو الإحساس بالخفة؟ (2) الان وقد تخلصت وتخليت عن كل ما يتقل كاهلك وتركته ليتحول.-(3) أين تشعر بهذه الخفة في جسدك؟-(5)

إذا كنت متأكدًا أنك وضعت كل ما تريد التخلص منه على كومة السماد. (1) ضع كل ما تريد الاحتفاظ به في حقيبة ظهرك مرة أخرى. (2) تمعن بالأشياء التي تريد تضعها في الحقيبة وستأخذها معك. (2) ربما تريد عندما تأتي الى هنا في المرة القادمة أن تتخلى عن أشياء أخرى. (1) ربما هذا كاف اليوم.-(4) كيف هو شكل الحقيبة؟(2) هل هي أصغر عما سبق؟(1)

هل تعرفت عليها؟(3) الان إحمل حقيبة ظهرك مرة أخرى. ربما قد تكون متفاجئًا من خفتها ويجب ان تتعود على الوزن الجديد. (2) كيف هو الإحساس بالحقيبة الخفيفة على ظهرك؟ (2) ما هو إحساس كتفك وظهرك؟ هل أنت مرتاح؟ (1) في أي مكان اخر تشعر بهذه الراحة في جسدك أيضا؟ (2) - استراحة - ما هو الشيء الذي يمكنه الان إيجاد مكان في داخلك، لكي يعيش و ينمو؟ (5)- استراحة - الان خذ عددًا من الأنفاس العميقة (1) أشعر كيف تنتشر هذه الخفة الجديدة في جميع انحاء جسدك وتصل لكل خلية فيه. (4). استراحة - اشعر كيف تنتشر مع هذه الخفة السعادة والرغبة الجديدة بالحياة. - استراحة (5)



Jetzt mache dich langsam auf den Rückweg. (2) Verabschiede dich von deinem Garten, dem Ort der Verwandlung. (2) Geh' in dem Wissen, dass du den Weg hierher jetzt kennst und jederzeit hierher zurückkehren kannst. (1) Du musst nur deine Augen schließen und dir deinen Garten und den Komposthaufen vorstellen. (2)

Wenn du nun den Rückweg antrittst, dann sei dir bewusst, dass du jetzt all diese guten Gefühle in dir mitnimmst. (1) Sie sind nun in deinem Körper gespeichert. – Pause (3) -

Konzentriere dich jetzt wieder auf deine Atmung. (1) Spüre wie du einatmest und wie du ausatmest. (1) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) - Einatmen (1) – Ausatmen. (1) Balle deine beiden Hände zu Fäusten. – Pause (2) - Dann öffne sie schnell und spreize die Finger weit auseinander, so dass beim Vorbeistreichen deiner Finger an den Handinnenflächen ein Geräusch entsteht. (3)

Beim Öffnen der Finger stelle dir vor, dass du jetzt wirklich alles losgelassen hast, was dich belastet. (2) Spüre die Leichtigkeit und den neuen Lebensmut in dir. – Pause (3) - Jedes Mal wenn du ab jetzt diese Bewegung der Hände ausführst, kannst du dich mit dieser Leichtigkeit und dem neuen Lebensmut in dir verbinden.– Pause (3)

Dann öffne langsam die Augen (1) und kehre in das Hier und Jetzt zurück. (1) Spüre die Grenzen deines Körpers (1), spüre wie dein Körper den Stuhl, auf dem du sitzt, oder den Boden, auf dem du liegst, berührt. – Pause (3) –

Recke und strecke dich (1), bewege Arme und Beine (1), vielleicht mag dein Körper sich schütteln oder umhergehen. (1) Spüre die neue Kraft und Stärke in dir.

الآن هبّاء نفسك لطريق العودة. (2) قم بتوديع حديقتك ، أرض التحول. (2) اذهب وانت على يقين، انك تعرف الطريق الى هنا وانك تستطيع العودة في أي وقت. (1) كل ما عليك فعله هو أن تغلق عينيك وأن تتخيل حديقتك وكومة السماد. (2)

عما تبلغ طريق العودة ، كن على يقين، انك تأخذ كل هذه المشاعر الجيدة معك. (1) انها مخزونة في جسدك. - استراحة (3).

رَكِّز الآن مرة اخرى على تنفسك. (1) اشعر وأنت تستنشق الهواء وتخرجه (1) شهيق (1) زفير (1) - شهيق (1) زفير (1) - شهيق (1) شهيق (1) زفير (1) كور يديك الى قبضة - (2) ثم إفتحها بسرعة ومدد أصابعك حتى يصدر عنها صوت عند ما تمر بجانب راحة كفك. (3) عند فتح أصابعك تخيل أنك تخأصت من كل ما كان يُثقل كاهلك. (2) أشعر بالخفة والجرأة على الحياة بداخلك. (3)

في كل مره تقوم بحركات اليد هذه بعد الان ، تستطيع ان ترتبط مع هذه الخفة والجرأة على الحياة. (3)

إفتح عينيك الآن ببطء (1) وعُد إلى الحاضر، (1) أشعر بحدود جسدك (1) أشعر كيف يلامس جسدك الكرسي او الأرض التي تستلقي عليها. - استراحة (3). مدد نفسك (1)، حرّك ذراعيك وساقيك (1) ، قد ترغب في نفض او تحريك جسدك. (1) أشعر بالقوة والصلابة الجديدين بداخلك.