

My Safe Place

Moje bezpieczne miejsce

Thinking about places we have been that we like can help us feel good. If you love the beach you can record this script and listen to it once a day or when you want to feel good. If you like other places more than the beach you can record your own script about places that make **you** feel good. You can record the script in your own voice or have another person record it for you. Whoever reads the script should speak *slowly* and pause when you get to a star (*) in the text.

*Myślenie o miejscach, w których byliśmy i które się nam podobały, pomaga nam czuć się dobrze. Jeżeli lubisz plażę, możesz nagrać ten tekst i słuchać go raz dziennie lub wtedy, kiedy chcesz poczuć się dobrze. Jeżeli bardziej niż plażę lubisz inne miejsca, możesz nagrać swój własny tekst o miejscach, w których **ty** czujesz się dobrze. Możesz nagrać tekst swoim własnym głosem, lub ktoś inny może to zrobić dla Ciebie. Ktoś, kto czyta, powinien mówić **powoli**, i zatrzymywać się tam, gdzie w tekście są gwiazdki.*

THE BEACH

PLAŻA

Find a space where you have at least an arm's length between you and anything or anyone else. You can sit up or lie down, whichever is more comfortable.

Znajdź miejsce, w którym będziesz przynajmniej na odległość wyciągniętej ręki od kogoś lub czegoś. Możesz usiąść lub się położyć, jak będzie ci wygodniej.

Notice the level of stress or tension in your body. Give it a number on a scale from 1 to 10, with one being no stress or tension at all, and 10 being overwhelming uncomfortable stress or tension.

Zwróć uwagę na poziom stresu w swoim ciele. Określ go na skali od 1 do 10, przy czym 1 oznacza całkowity brak stresu lub napięcia, zaś 10 - przytłaczający niekomfortowy stres lub napięcie.

Now find something slightly above eye level to stare at. Really use your eyes and stare with intensity.

A teraz znajdź coś trochę ponad poziomem oczu, na co mógłbyś się patrzeć. Naprawdę użyj swoich oczu i wpatruj się intensywnie.

*

You may find that the spot you are staring at wobbles or wiggles, or it seems to move or change color. This is an optical illusion, a trick your eyes are playing on you. Enjoy it and keep staring.

Możesz odkryć, że miejsce, w które się wpatrujesz, drga albo faluje, lub wydaje się, że zmienia kolor. Jest to złudzenie optyczne, trik, który ci oczy robią. Ciesz się tym i wpatruj się dalej.

*

If your eyes get tired, you may want to close them and that's okay. It is also fine to leave them open while you listen to my voice.

Jeżeli oczy się zmęczą, może chciałbyś je zamknąć, i to jest w porządku. Równie dobrze jest mieć je otwarte i słuchać mojego głosu.

*

In your mind's eye, I would like you to picture standing at the beach. It's a warm spring day and you enjoy feeling the sun on your face as you look at the ocean.

Chciałbym teraz, żebyś w swoim umyśle stworzył obraz siebie stojącego na plaży. To ciepły wiosenny dzień i czujesz się dobrze, czując słońce na twarzy i wpatrując się w ocean.

*

Take a moment to picture the water and the color of the sky.

Poświęć chwilę na to, by stworzyć sobie obraz wody i koloru nieba.

*

You take a slow deep breath. Can you smell the salt air?

Weź głęboki, wolny oddech. Czy czujesz słone powietrze?

*

You listen for the squawking of the seagulls. Can you hear them?

Nadśłuchujesz nawoływania mew. Słyszysz je?

*

Now picture yourself lying down on the towel you brought with you. You can feel its softness where your arms rest on it.

A teraz wyobraź sobie siebie, leżącego na ręczniku, który przyniosłeś. Czujesz, jaki jest miękki, kiedy kładziesz na nim ramiona.

*

While your body is on the towel, your hands and feet rest in the warm sand and it feels great.

Podczas gdy twoje ciało spoczywa na ręczniku, stopy i ramiona spoczywają w ciepłym piasku, i jest to wspaniałe uczucie.

*

You feel the warmth of the sand under your head. You notice the warmth of the sun on your face. Pretty soon your entire head and face feel warm * heavy * and relaxed.

*Czujesz ciepło piasku pod głową. Zauważasz ciepło słońca na twarzy. Za chwilę cała twoja głowa i twarz czuje się ciepła * ciężka *zrelaksowana.*

*

Your mind becomes still and all of your worries drift away in the sea breeze.

Twój umysł wycisza się , a twoje zmartwienia odpływają wraz z morską bryzą.

*

The relaxed feeling spreads down your neck to your shoulders and they feel warm * heavy * and relaxed.

Uczucie odprężenia rozciąga się w dół, na twoją szyję i ramiona, które stają się one ciepłe ciężkie* odprężone.*

*

All on its own, the relaxed feeling spreads down your chest to your stomach.

Uczucie odprężenia, samo z siebie, spływa na klatkę piersiową aż do brzucha.

*

You feel all your stomach muscles loosen up and relax. Your entire stomach area feels warm* heavy *and relaxed.

Czujesz, że mięśnie brzucha rozluźniają się i odprężają. Cały twój brzuch jest ciepły ciężki* odprężony.*

*

You notice that your fingertips are just poking into the warm sand. Your fingertips are warm, and your hands are warm and heavy. Warm * and heavy. They feel so heavy, in fact, that they would be hard to lift out of the sand, if you wanted to.

*Zauważasz, że czubkami palców grzebiesz w ciepłym piasku. Twoje czubki palców są ciepłe, a ręce ciepłe i ciężkie. Ciepłe i *ciężkie. Czujesz, że są tak ciężkie, że byłoby ci trudno podnieść trochę piasku, gdybyś tak chciał.*

*

Now take a moment to scan your body. If you find any parts that hold tension, take a deep breath and let the relaxed feeling replace the tension.

A teraz poświęć chwilę na przeskanowanie swojego ciała. Jeżeli odkryjesz jeszcze gdzieś napięcie, weź głęboki oddech i pozwól, by uczucie odprężenia zastąpiło napięcie.

*

Take a deep breath in through your nose, and as you exhale or breathe out through your mouth you feel all the remaining stress leave your body with the warm exhale. The stress simply drifts away in the sea breeze, and if you look closely you may notice it has a slight color that disappears as it blows away in the breeze.

Weź głęboki oddech przez nos , i podczas wydychania powietrza przez usta czujesz, że cały pozostały stres opuszcza cię na ciepłym wydechu. Stres po prostu odpływa wraz z morską bryzą, i jeśli się temu przyjrzyś, zobaczysz, że ma on lekki kolor, który znika, podczas gdy bryza się oddala.

*

Now notice the level of tension or stress left in your body on a scale from 1 to 10. Did it go up, stay the same, or go down since you last checked. If it went down, this type of relaxation may work for you!

A teraz zwróć uwagę na poziom napięcia lub stresu, który pozostał w twoim ciele, na skali od 1 do 10. Podniósł się, pozostał na tym samym poziomie, czy się obniżył? Jeśli się obniżył, to ten rodzaj relaksu może na ciebie dobrze oddziaływać!