

# Tukea vaikeisiin hetkiin

## Hengitysharjoitus vaikeaan hetkeen

Hengitä sisään niin, että lasket hitaasti mielessäsi viiteen. Sen jälkeen pidätä hengitystä ja laske taas viiteen.

Hengitä ulos ja laske viiteen.

Toista 5 minuutin ajan tai halutessasi pidempään.

## Maadoitusharjoitus

Istu alas niin että jalkasi koskettavat maata. Tuo huomio kehoosi ja sen äärirajoihin. Tunne jalat maata vasten.

Suorista selkää ja aktivoi lempeästi syvää vatsalihasta. Tuo vasen kätesi sydänkeskuksesi kohdalle.

Tunne, että olet tässä. Sinä hengität ja olet elossa.

Voit vielä sanoa mielessäsi tai ääneen itsellesi: Olen turvassa. Olen tässä.

## Sisäisen lapsen turvaaminen

Ota mieleesi kuva itsestäsi pienenä lapsena. Kohtaa tuo pieni ihminen myötätunnolla ja läsnäollen.

Mitä tuo pieni ihminen tuntee?

Mitä se tarvitsisi?

Ota hänet mielessäsi syliisi ja kerro hänelle, että sinä olet nyt tässä. Sinä et hylkää.

Kerro tuolle pienelle, että hän voi aina tulla syliisi turvaan.

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/tukea-vaikeisiin-hetkiin>