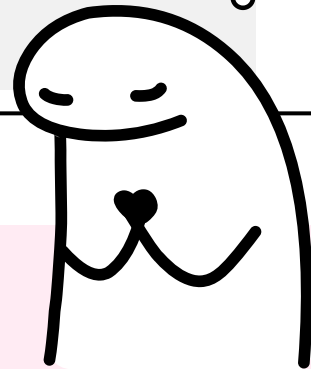
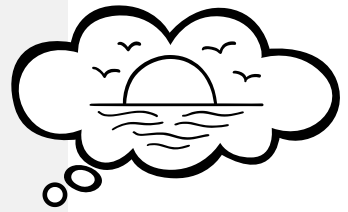


Kote ki pezib

Kote ki pezib, oubyen **imajri gide**, se yon fason pou itilize imajinasyon ou pou ede kò ou ak lespri ou santi yo kalm. Lè nou imajine yon kote ki kalm, sèvo nou ak kò nou ka kòmanse detann, prèske kòmsi nou te la tout bon vre. Sa ka ede ralanti santiman fò yo, diminye estrès, epi ede ou santi ou gen plis kontwòl. Ou ka pratike sa a nenpòt ki lè ou bezwen yon ti repo oswa ou vle santi w detann.

Deskripsyon:

Yon kote ki pezib vle di imajine oswa sonje yon kote ou santi ou anpè oswa kontan epi imajine li ak otan detay ke posib.



Kijan pou fè yon kote ki trankil

Etap 1

Pran yon pozisyon rilaks, swa chita oswa kouche. Fèmen je ou si ou santi ou alèz pou fè sa oubyen kite je ou konsantre sou yon sèl pwen.

Etap 2

Pran kèk respirasyon pwofon e dousman nan nen ou epi soufle nan bouch ou.

Etap 3

Panse a yon kote ki pezib. Sa a ta ka yon kote reyèl ou te ale, oswa yon kote ki sèlman egziste nan imajinasyon ou. Li ta ka yon forè, yon chato, yon plaj, yon plas piblik, chanm ou, oubyen nenpòt kote ki fè ou santi ou byen.

Etap 4

Imajine kote a nan tèt ou. Eseye imajine ki jan li sanble. Ki koulè ou wè? Ki sa ki bò kote w?

Etap 5

Sèvi ak sans ou yo. Remake sa ou ta ka tandè, pran sant, oswa santi nan plas sa a. Èske li cho oswa fre? Èske gen yon ti van k ap soufle, oubyen solèy k ap klere? Èske gen son tankou vag oswa fèy k ap fè bri?

Etap 6

Ki moun ki nan plas pezib ou a avèk ou? Èske ou poukont ou? Èske gen nenpòt kalite bèt la avèk ou?

Etap 7

Pase kèk minit nan kote pezib ou a. Si lespri ou pèdi, mennen l tounen dousman nan plas pezib ou a.

Etap 8

Lè w pare, pran yon respirasyon pwofon epi pote atansyon w tounen dousman kote w ye a. Remake kijan kò w ak lespri w santi yo kounye a.

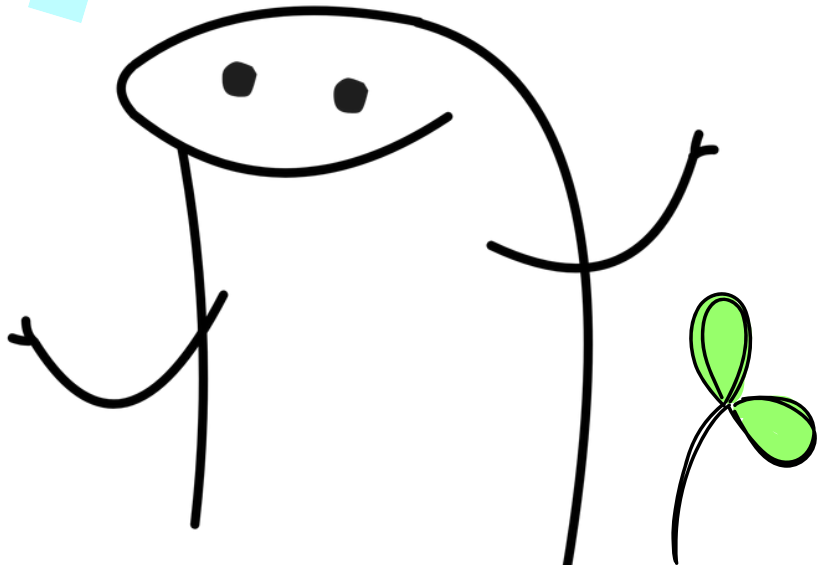
Kote ki pezib

Konsèy kle!

Paske li difisil pou aprann nouvo bagay lè nou santi nou strese, li pi bon pou nou aprann ak pratike nouvo teknik pou fè fas ak sitiyasyon yo lè nou santi nou kalm. Pratike plizyè fwa pou w ka prè pou w itilize konpetans sa a lè ou bezwen li.

Nòt:

Sonje ou ka retounen nan plas pezib ou a nenpòt ki lè, nenpòt ki lè ou vle santi w pi kalm.



Enfòmasyon adisyonèl pou moun k ap bay swen yo

Timoun ki pi jèn yo

Granmoun yo ka ede anseye timoun ki pi piti yo konpetans sa a, ki ka gen plis fasilite pou yo kite yon vizyalizasyon gide yo, tankou yon istwa kout oswa yon avanti pou kenbe yo angaje. Anplis de sa, olye pou yo di granmoun yo pou yo panse a yon kote poukont yo, yo ka bay kèk egzanp kote tankou yon pak ki toupre, oswa chanm yo. Lè timoun yo desine kote pezib yo a, sa ka ede yo imajine l epi konekte avè l tou.

Granmoun yo

Teknik pou fè fas ak sitiyasyon tankou sa a itil pou granmoun yo tou. Pratike imajri gide ka ede granmoun yo kalme pwòp lespri yo epi bay pitit yo modèl aktivite a.

