

TURVAKUPLAHARJOITUS

Sulje silmäsi ja kuvittele mielessäsi niin iso kupla, että mahdut sen sisään. Asettaudu sitten kuplaan istumaan tai makoilemaan. Kupla ympäröi ja suojaa sinua joka puolelta. Kupla on turvakuplasi, sen sisällä olet täysin turvassa. Kupla voi olla minkävärinen tahansa. Vaikka sinä voit kulkea kuplan sisään ja sieltä ulos, milloin ikinä haluatkin, kukaan muu ei pääse kuplaan. Jos haluat, kupla voi muuttua näkymättömäksi, jolloin muut eivät voi nähdä sitä eivätkä sinua. Sinä voit kuitenkin katsella ympärillesi kuplan seinän läpi.

Kuplan sisään ei pääse mitään, mikä voisi vahingoittaa sinua. Kukaan ei voi kiusata, loukata tai satuttaa sinua kuplassasi. Myöskään minkäänlaiset vaatimukset tai moitteet eivät läpäise kuplan seinää, saat olla siellä ihan rauhassa. Siellä kukaan ei huuda sinulle, siellä kukaan ei suutu sinulle eikä siellä kukaan voi ahdistella sinua. Olet suojassa kaikelta pahalta.

Miellyttävät äänet läpäisevät kuplan seinän, joten voit kuunnella vaikkapa luonnon ääniä niin halutessasi. Voit myös soittaa mielimusiikkiasi kuplan sisällä tai voit nauttia kuplan täydellisestä hiljaisuudesta. Voit halutessasi ottaa sinne mukaan jotain sinulle tärkeää, jonkin mieluisan esineen tai lemmikkieläimen. Et voi ottaa kuplaan mitään itsellesi haitallista tai epäterveellistä. Voit lukea siellä lempikirjaasi. Voit sytyttää kynttilän tai suitsukkeen ja tuntea sen tuoksun sieraimissasi. Voit ottaa jotain terveellistä välipalaa matkaevääksesi. Voit ottaa peiton ja tyynyn mukaasi ja nukkua kuplassasi. Siellä mikään ei häiritse untasi.

Voit lentää kuplalla minne tahansa. Voit katsoa maisemia kuplan seinän läpi. Voit tarkastella haluamiasi paikkoja niin kaukaa tai läheltä kuin vain haluat. Voit käydä katsomassa erilaisia elämäsi paikkoja, kuten mielipaikkojasi. Kuplalla voi myös matkustaa ajassa. Voit mennä ajassa taaksepäin tai eteenpäin. Voit käydä katsomassa lapsuuden ajan mummolaa tai kurkistaa tulevaisuuteesi. Voit katsoa tilanteita juuri sellaisen etäisyyden päästä, mikä tuntuu sinusta sopivalta. Vietä vielä pieni hetki kuplassa, ja kun olet valmis, avaa silmäsi ja palaa takaisin ulkoiseen todellisuuteen.