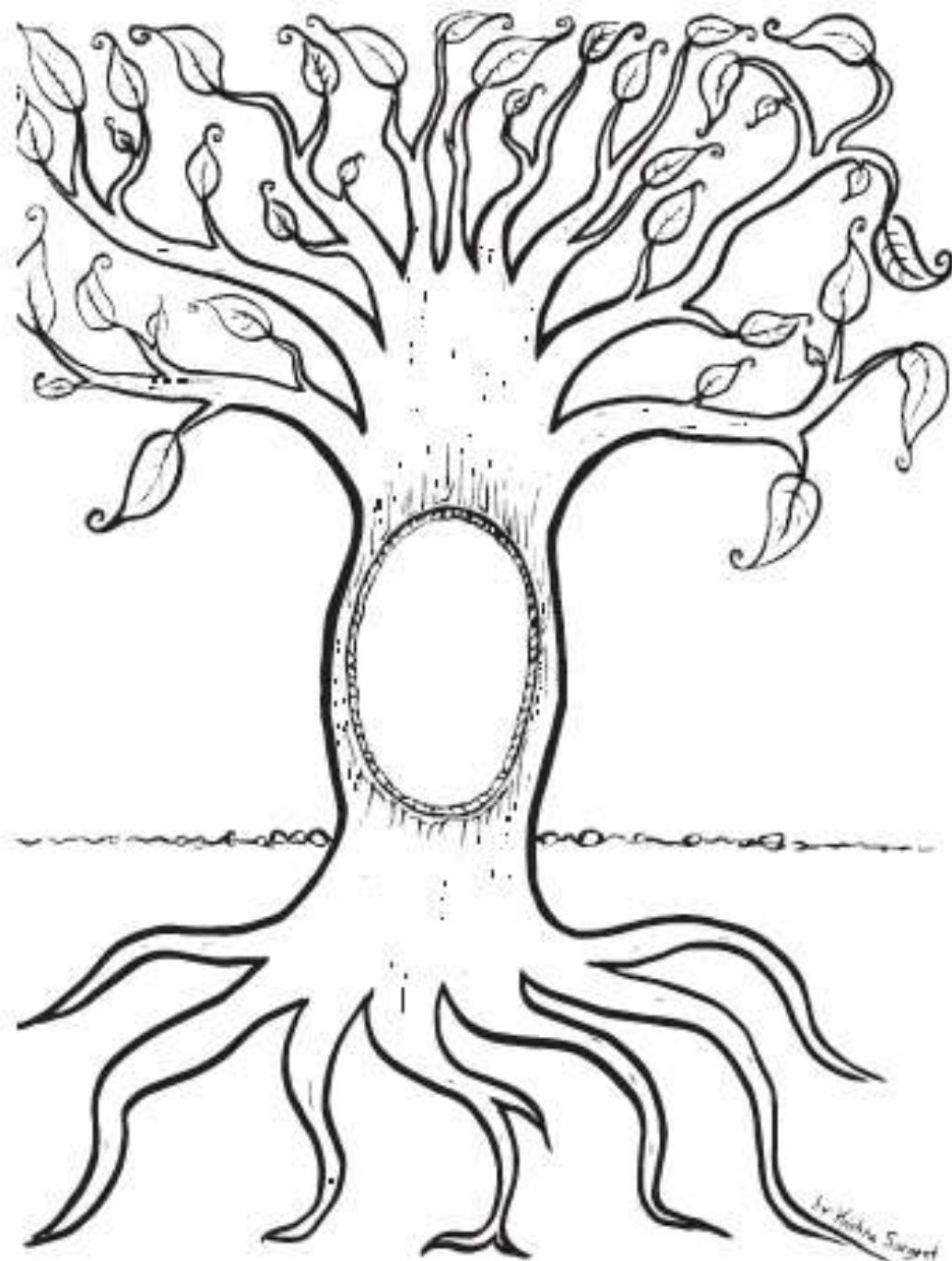




my safe  
place tree



Giliai įkvėpiu per nosį ir lėtai iškvėpiu per burną, taip nuraminant savo kūną. Kai giliai kvėpuoju, įsivaizduoju aukštą, stiprų medį. Tai padeda man jaustis saugiai ir ramiai viduje kaip medžiui. Įsivaizduoju esu stiprus ir surištas su žeme kaip medis. Giliai įkvėpiu ir atsipalaiduoju, įsivaizduoju tai bet kada, kai man reikia jaustis saugiai ir ramiai.