Fénysugár-technika

- *Idézzen fel egy zavaró, kellemetlen érzést és koncentráljon az ezzel járó testérzetekre! Figyelje meg, hogy az érzés mit okoz ez a testében.*

- *Képzelje el, hogy ha alakja/mérete/színe/hőmérséklete/anyaga/hangja lenne ennek az érzésnek, milyen lenne? (Hagyjon időt, amíg kialakul a kép.)*

- *Képzelje el, hogy egy fénysugár – ami épp olyan színű, mint amilyet a gyógyuláshoz társít -, a feje tetején keresztül beáramlik a testébe és körbeveszi a zavaró érzés alakját. Ez a gyógyító fény a zavaró testi érzés körül rezonál és vibrál, kívül-belül. Figyelje meg, mi történik az érzés alakjával, méretével, színével. Figyelje meg, hogyan változik.*

- *Folytassa a gyakorlatot mindaddig, amíg a forma változásban van. Ezzel együtt a nyugtalanító érzés is változik, csökken. Miután jobban érzi magát, engedje be a gyógyító fényt a teste minden részébe és élje át a nyugalom, béke állapotát.*

- *Végül 5-ig számolva térjen vissza az „itt és most" jelenléthez.*

Shapiro, F.: EMDR Institute Basic Training Course, 2014.: Additional Stress Management Strategies, p.5-6.

Mogyorósy-Révész Zs. (2017). Megszelidített fájdalom, http://gallerypsziche.blog.hu/2016/09/18/megszeliditett_fajdalom