



## MI ESPACIO DE SEGURIDAD

### ¿Qué es?

El espacio de seguridad es una imagen, real o imaginaria, que nos conecta con sensaciones positivas de felicidad. Inmediatamente nuestro cuerpo se serena y disminuyen los síntomas de ansiedad.

Para sentirnos seguros, todos los elementos (escenario, momento, personas...) que componen la imagen han de ser positivos, sin interferencias de malestar.

### ¿Cómo construirlo?

Elige un momento sereno para poder conectar con tu espacio de seguridad.

- ✚ Cierra los ojos y respira con conciencia... Acompaña el recorrido del aire y toma conciencia de la tranquilidad que llena tu cuerpo...
- ✚ Conecta con una imagen y un momento que te permitan sentir esa serenidad con mayor conciencia... Puede ser un espacio real o imaginario.
- ✚ Deja que las sensaciones de ese recuerdo te invadan... Reconoce con tus sentidos ese lugar: la luz, los olores, los sonidos...
- ✚ Puedes estar solo o acompañado. Si es así, dirige tu atención a tu compañía: ¿quién es? ¿qué te aporta?
- ✚ ¿Cómo te sientes?

- ✚ Ponle nombre al momento... En una palabra, como el título de un cuadro... Será *la palabra llave*.

## Herramientas

1. Para poder recordar con más facilidad tu espacio de seguridad, recuerda primero tu palabra llave; con ella abrirás el espacio con más rapidez.
2. Puedes también imaginar tu espacio en un espacio real; por ejemplo, una alfombra o un cojín de tu casa donde estar de pie, un sofá o la cama donde estar tumbado. Siempre que estés allí, podrás conectar mejor con tu espacio de seguridad.

Recuerda que la práctica te ayudará a llegar a tu espacio de seguridad con más intensidad y eficacia. Utilízalo siempre cuando tengas una crisis de ansiedad.

