

کلمه "مرکز" یعنی متعادل بودن، در زمینه بودن، در همین جا و همین لحظه حاضر بودن. به این فکر کنید که چگونه یک درخت به معنای واقعی به زمین متصل است.

"همین باش" مخففی است بر مبنای ۶ مهارت زمینه ای و اصلی قوی که به شما ریشه و امنیت می دهد: (تنفس، احساس، لمس، شنوایی، کشش تعمدی، بینایی و بویایی).

این فرآیند به شما کمک می کند که احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشد زیرا شما را با حس های خودتان در ارتباط قرار می دهد و ذهن سرگردان را از این سفرهای نامنظم به سرزمین اضطراب، باز می گرداند.

### چگونه؟

- ۱- نفس بکشید. دو یا سه نفس آرامش بخش دیافراگمی بکشید.
- ۲- حس کنید. به وضعیت احساس خود وصل شوید و احساسات خود را مانند بخش ۴ که یاد گرفتید (تنظیم و رام کردن احساسات) نامگذاری کنید یا برچسب بزنید.
- ۳- لمس کنید. چند دقیقه خیلی سریع کف دستهایتان را بهم بمالید. سپس، دستهایتان را روی چشمهایتان قرار دهید، سپس هر از دستها را روی هر شقیقه گذاشته، سپس یکی روی پیشانی و دیگری را در پشت سر قرار دهید. انرژی آرامش بخش را از دستهایتان حس کنید.
- ۴- بشنوید. به صدای محیط خود متصل شوید. تا حد ممکن با تفاوت های زیاد و موشکافانه به صداها توجه کنید.
- ۵- کشش عمدی. شانه هایتان را بالا و پایین بکشید و سرتان را در یک حرکت چرخشی آرامش بخش به این طرف و آن طرف تکان دهید.
- ۶- ببینید و بویید. در نهایت به آسانی به اطراف نگاه کنید و به جزئیاتی مانند عطرهای مختلف، شکل ها و اندازه ها و رنگها تا جایی که می توانید توجه کنید. با شگفتی کودکانه به آنها توجه کنید.

### چه موقع؟

"همین باش" را در منزل زمانیکه به آن نیاز دارید تمرین کنید، شما لازم نیست در موردش فکر کنید، آن به طور طبیعی اتفاق می افتد. هر زمان که احساس پریشانی، استرس، شکست، و یا حتی قبل از یک وضعیت تحریک کننده و تنش زا آنرا استفاده کنید.