

PEACE

资源方案

调节唤起与增强弹性的5个步骤

P

P — 暂停 (Pause) 暂停你正在做的事情，快速识别不安的身体信号。

也许你会感到肌肉紧张、虚弱、颤抖、麻木、呼吸浅快、心跳加快。

E

E — 具身化 (Embody) 在这一刻，体现（具身化）一种让你感到身体有支撑感的躯体资源。

尝试将它们组合起来（例如：呼吸并拉长脊柱；做“停止”手势并扎根）。

A

A — 确认 (Acknowledge)

确认并觉察该资源带来的积极效果。

也许你会感觉到更加放松、能量安定、心率减慢、呼吸加深、眼神柔和、麻木感减轻，或者更有精力和警觉性。

C

C — 集中 (Concentrate) 将注意力集中在资源的积极效果上，持续 15 秒或更长时间。

将注意力集中在内在的轻松信号上，可以巩固资源化状态，并有助于重塑大脑神经连接。

E

E — 联结 (Engage) 与你的环境建立联结。

环顾四周，留意愉悦的视觉、声音和气味；
感受皮肤上的空气；与人或宠物建立联结；
喝水；品尝你喜欢的食物。

资源列表

- 定位 (Orient): 环顾四周，说出你看到的颜色。
- 拉长 (Lengthen): 拉长你的脊柱。
- 扎根 (Ground): 感受双脚与大地的连接。
- 呼吸 (Breathe): 通过鼻腔缓慢、轻盈地呼吸，进入腹部。
- 放置双手 (Place hands): 放在心脏或腹部，或拥抱自己。
- 微笑 (Smile): 以你觉得合适的方式微笑。
- 做“停止”手势 (Make a "Stop" gesture): 手掌打开，面向外。
- 站起来 (Stand up): 感受双脚向下蹬地的力量。
- 推手掌 (Push palms): 双手对推，或推墙、推物体。
- 哼鸣 (Hum): 发出低沉的声音，感受振动。
- 节奏性律动 (Move rhythmically): 摇摆、晃动、弹跳、荡秋千。
- 行走 (Walk): 缓慢行走，感受双腿的移动。
- 体现你的文化 (Embody your culture): 体现你的文化传统和/或祖先的支持。



Sensorimotor Psychotherapy Institute

...because words are not enough

©Sensorimotor Psychotherapy Institute

Find more resources at
sensorimotorpsychotherapy.org

한국신체심리치료교육연구원
KOREA SOMATIC PSYCHOTHERAPY EDUCATION INSTITUTE