

PEACE

자원프로토콜

활성화를 조절하고 회복력을 구축하는 5스텝

P

멈춘다(Pause)-몸의 불안 신호들을 파악하기 위하여 당신이 하고 있는 것을 멈춘다.

아마도 당신은 근육 긴장, 허약함, 흔들림, 마비, 얇고 빠른 호흡, 빠른 심장 박동을 느낄 수 있다.

E

체현한다(Embodiment)-지금 이순간 당신 몸에서 지지적으로 느껴지는 소매틱 자원을 체현한다.

자원들의 결합을 시도한다(예: 호흡을 하면서 척추를 늘린다, '멈춰' 몸짓과 그라운딩을 함께해본다)

A

인정한다(Acknowledge)-자원의 긍정적 효과들을 인정한다.

당신은 아마도 더 많은 이완, 안정된 에너지, 보다 느려진 심장박동, 보다 깊은 호흡, 보다 부드러운 눈매, 마비의 감소, 보다 많은 에너지와 각성도를 느낄 수 있다.

C

집중한다(Conentrate)-자원의 긍정적 효과들에 15초 이상 주의를 집중한다.

편안함의 내적 신호들에 주의를 집중하는 것은 자원화 상태를 강화하고 당신의 뇌를 재배선하도록 도와준다.

E

참여한다(Engage)-당신의 환경에 참여한다.

주위를 살펴보고, 즐거운 광경, 소리, 냄새를 알아차리고, 피부에 닿는 공기를 느껴보고, 사람이나 애완동물과 연결되어보고, 물을 마시고, 자신이 즐기는 무언가의 맛을 본다.

자원 프로토콜

- **정향한다**, 주의를 둘러본다, 보이는 색깔을 말해본다.
- **척추를 늘려본다**.
- **그라운딩한다**, 땅[바닥]과 연결된 발을 느껴본다.
- **호흡을** 천천히 가볍게 하면서 코를 통해 배까지 내려가게 해본다.
- **손을** 심장 위나 배에 올려놓는다, 또는 스스로를 안아본다.
- **미소를** 자신에게 지어보고 좋은 기분이 들게 해본다.
- **'멈춰'** 몸짓을 손바닥을 펴면서 바깥쪽에 마주하며 해본다.
- **일어서서** 자신의 발이 바닥을 향해 미는 걸 느껴본다.
- **손바닥을** 서로, 벽에, 물체에 밀어본다.
- **흥얼거림을** 낮게 해보며 진동을 느껴본다.
- **움동적으로[리듬감 있게]** 움직여본다 마구 흔든다, 천천히 흔든다, 강충강충 뒹다, 좌우로 흔든다.
- **천천히 걸으며** 자신의 다리가 움직이는 걸 느껴본다.
- **자신의 문화**, 그 전통들, 자신의 조상들의 지원을 체현해본다.



Sensorimotor Psychotherapy Institute

...because words are not enough

©Sensorimotor Psychotherapy Institute

Find more resources at
sensorimotorpsychotherapy.org

번
역



한국신체심리치료교육연구원
KOREA SOMATIC PSYCHOTHERAPY EDUCATION INSTITUTE