

Психологические упражнения для снятия стрессового напряжения

Упражнение «Волшебное дерево»

Время: 20 минут

Инструкция

Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно вдоль тела. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох-выдох, вдох-выдох...

Теперь представьте, что вы на лесной поляне. Вы видите на ней несколько разных деревьев... Одно вам нравится больше всех, и вы идете к нему... Вы трогаете ладонью его кору... Теперь вы подходите к нему вплотную... Обнимаете его...

Вы чувствуете, как бегут соки по стволу... Это целебные соки. Они наполняют энергией. Вы чувствуете, что дерево почувствовало вас и направило к вам свои соки...

Соки втекают в вас по всему телу... Они пропитывают вас... Каждая клеточка вашего тела наполняется и радостно разворачивается... Вы наполнены силой дерева...

Вы делаете шаг назад... Вы благодарно гладите дерево по коре... Теперь это ваше дерево... Дайте ему имя...

Прощайтесь с ним. Вы еще придете к нему... А сейчас откройте глаза...

Упражнение «Золотистый поток»

Время: 20 минут

Инструкция

Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это то лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот наконец поток с кончиков ваших пальцев сливается вниз такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток

стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и тот будто освобождается от чего-то... Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... Он очищает таз...

Теперь он стекает по ногам... Очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей – к стопам... По стопам он вытекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор, пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйте, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!