

Медитативная техника «МОИ РЕСУРСЫ»

Представьте себе место, где вам наверняка будет хорошо. Это место может быть реальным и воображаемым. Для кого-то это его собственная комната, а для кого-то - дом друзей. Кто-то представит себя в лесу, в гроте, на побережье, где был много раз, а кто-то выберет сказочный уголок, где бывало только его воображение. Найдите такое место...

Полностью исследуйте его: увидите всё, что находится вокруг; услышите все звуки этого места; мысленно осязайте его руками, ногами, всем телом; почувствуйте запахи этого места.

После того, как вы всё это прочувствуете, вберите в себя всю его силу: почувствуйте, как ваше тело наливается легкостью и энергией; как ваши мысли становятся более ясными и спокойными; как ваша душа расслабляется...

Медитативная техника «РУЧЕЙ»

Представьте, что вы идете по лугу. Рассмотрите всё вокруг себя, услышите все звуки и почувствуйте все запахи, присущие этому месту... Где-то недалеко от вас протекает ручей. Найдите его...

Подойдите к своему ручью и внимательно рассмотрите его. Какой он?... Чистый или замутненный?... Быстрый или медленный?... Сделайте то, что вы хотите сделать с этим ручьем... Вы можете умыться... Поплескаться в нем... Походить по нему...

А теперь идите к истоку вашего ручья... Рассмотрите его... Попейте воды... Поплескайте её на себя... Почувствуйте, как энергия воды перетекает в ваше тело.