

## Лист із вправами

# СКРИНЬКА РЕСУРСІВ



Ляжте або сядьте на стілець або подушку для медитації.

- Закрийте очі та усвідомте своє дихання.
- Спостерігайте за своїм диханням, не намагаючись змінити його. Відчуття повітря в ніздрях. Наповнення та спустошення легенів. Здимання та опускання живота.
- Робіть це протягом декількох хвилин.
- Потім поширте свою увагу на все тіло. Фіксуйте всі приємні або неприємні відчуття, не відкидаючи жодного з них.
- Тепер уявіть полум'я свічки. Уявіть його, споглядайте його рухи, кольорові варіації. Тоді уявіть, що ви дмухаєте на нього, не гасячи його, дуже акуратно, як ніби ви дмухаєте в соломі. Зробіть це на 5 вдихах.
- Тепер подуйте сильніше, щоб загасити свічку.
- Спостерігайте за кільцями диму, які ведуть вас до райського місця. Місце, яке представляє для вас безпеку, розслаблення та умиротворення. Знайдіть час, щоб спостерігати за цим місцем: його звуки, його кольори, його запахи.
- З кожним подихом ваше тіло все більше і більше розслабляється в цьому місці, де безпечно і тихо.
- Потім піднімайтеся сходами. Ці сходи ведуть до таємної кімнати. Кімната, яка є вашим притулком. Таємне місце, де можна зарядити батарейки.
- Ви ступаєте на першу сходинку сходів. Потім на другу, і ваше тіло розслаблюється все більше і більше.

- » На сходинках 3 та 4 ви все ближче і ближче до джерела ресурсу.
- На 5-ій сходинці ви вже відчуваєте енергію, яка поновлюється.
- На 6-ій та 7-й сходинках ваш настрій покращується, тривога і втома розсіюються все більше і більше.
- На 7-ій та 8-ій ви готові насолодитися цим моментом.
- На 10-ій сходинці ви входите до своєї кімнати. Ви зачиняєте за собою двері.
- У цій кімнаті ви у повній безпеці, можете повністю розслабитися. Всі ваші м'язи.
- В глибині кімнати є скринька. Ви йдете та відкриваєте її. У ній знаходяться всі ваші ресурси: ваші успіхи, ваші моменти щастя, ваші якості, а також люди, які вас підтримують. Придивіться уважно до всіх цих ресурсів. Ваші ресурси. Знайдіть час, щоб відчути їх. Вони кажуть вам: «Ми там, всередині тебе, ми твоя сила і ми тебе не підведемо».
- Ви можете провести там стільки часу, скільки потрібно.
- Потім, коли ви будете готові, ви відчините двері і підете вниз сходами. 10-та сходинка, ви в останній раз дивитесь у свою кімнату, кажучи собі, що ви можете повернутися, коли хочете, 9-та та 8-ма - ви продовжуєте зберігати всі приємні відчуття у своєму тілі та серці. 7, 6, 5 - кімната віддаляється, і ви починаєте сприймати звуки навколо себе. 4: 3 ви усвідомлюєте звуки, які вас оточують, запах приміщення, в якому ви перебуваєте, 2 ви усвідомлюєте відчуття контакту між вами і тим, що знаходиться під вами. 1 Розплющіть очі й потягніться.