

Артем Федоров

Релаксации, медитации, визуализации

Сборник лучших практик

18+

Артем Иванович Федоров

Релаксации, медитации

и визуализации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63461053

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-99605-2

Аннотация

Релаксации, медитации и визуализации – это простые практики, при помощи которых вы можете улучшить свое здоровье и самочувствие, расслабить тело и успокоить разум. Предлагаемые здесь простые техники направлены на то, чтобы уменьшить симптомы стресса, справиться с тревогой, болью, улучшить сон. Прогрессивная мышечная релаксация, визуализация, управляемые образы и глубокое осознанное дыхание – все эти практики вы найдете здесь. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Вступление	4
1. Поток любви	6
2. Здоровая самооценка	12
3. Истинное Я	18
4. Прошлое, настоящее, будущее	23
5. Работа с гневом	26
6. Справиться с одиночеством	31
7. Преодоление застенчивости	40
8. Отпустить прошлое событие	45
9. Расслабление при деперсонализации	54
10. Стать более игривым	61
11. Снижения самоповреждающего поведения	68
12. Медитация для восстановления после насилия или издевательств	79
13. Медитация для восстановления после насилия или издевательств	86
14. Медитация при трудоголизме	93
15. Расслабление для преодоления прокрастинации	99
Конец ознакомительного фрагмента.	109

Артем Федоров

Релаксации, медитации и визуализации

Вступление

Релаксация, медитация, направленная визуализация, осознанное дыхание – это простое, но очень важное занятие, которым вы можете улучшить свое здоровье и самочувствие, расслабить тело и успокоить разум.

Приведенные здесь техники доказали свою эффективность при

- тревоге,
- бессонице
- панических атаках
- депрессии
- хронической боли
- бессоннице
- расстройстве эмоций

и т.п.

Предлагаемые здесь простые техники релаксации направ-

лены на то, чтобы помочь вам справиться со всем вышеперечисленным. Прогрессивная мышечная релаксация, визуализация, управляемые образы и глубокое дыхание – вот некоторые из практик, которые вы найдете здесь.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

1. Поток любви

Эта медитация поможет вам развивать в себе способность «брать-давать».

Удобно устройтесь, дышите глубоко и спокойно, расслабьтесь. Закройте глаза, сосредоточьтесь в области сердца. Приложите к сердцу свою правую руку.

Представьте, как из вашей ладони исходит приятная, исцеляющая энергия. Это лечебная энергия. Это мощный поток любви, который способен творить чудеса. Сейчас представьте, как работает ваше сердце. Осознайте, что кровь попадает в сердце и покидает его. Это постоянный, естественный, созданный самой природой, цикл кровообращения.

Представьте, как от вашей ладони исходит мощный поток любви на выдохе. Этот поток наполняет ваше сердце любовью. Любовь исцеляет, укрепляет, наполняет ваше сердце, счастьем и душевной теплотой. Этот исцеляющий поток любви вместе с кровью движется по вашим венкам, сосудам, артериям. Он достигает разных участков вашего тела. Бережно прикасается к вашим орган и различным участкам вашего организма. Делает вас сильнее – счастливее. Вы напол-

няетесь силой, здоровьем и бесконечной божественной любовью. Этот поток любви продолжает своё движение и снова достигает вашего сердца. Он, естественно, входит в ваше сердце и также естественно покидает его. Поток любви входит и выходит из вашего сердца. Входит и выходит. Естественно. Легко. Спокойно.

Дышите ровно, спокойно и естественно. Сердце – это удивительный пример того, как важно соблюдать баланс брать-давать, принимать-отпуска, получать-дарить.

Дышите ровно, спокойно, расслабленно. Сейчас обратите внимание на ваше дыхание. Обратите внимание на то, что пока вы концентрировались на движение любви внутри себя, ваше дыхание стала более естественным и спокойным.

Дыхание – это ещё один важный пример того, как важно соблюдать баланс брать-давать, принимать-отпускать.

Осознайте, что ваше тело – это уникальный механизм, созданный природой. В нем заложены самые важные принципы счастливого существования человека. Один из таких важных принципов – способность принимать и способность отпускать, баланс брать-отдавать.

Когда этот принцип соблюдаются, тело становится крепким, здоровым и сильным. Точно также в жизни крайне важно соблюдать принцип брать-давать, принимать-отпускать, получать-отдавать.

Сейчас я хочу, чтобы вы представили огромное количество звёзд, созвездий, галактик во вселенной. У каждой звезды есть своя энергия. Представьте, что энергия миллионов звезд и галактик спускается тёплым, любящим потоком прямо к вам. Окутывает вас, создавая бережный защитный кокон. Дышите этой энергией и почувствуйте любовь вселенной. Ощутите, как энергия любви наполняет вас. Ощутите ее внутри себя. Вы заряжены волшебной энергией самой вселенной.

Теперь, пришла пора делиться этой энергией любви со всем, что вас окружает.

Сперва представьте, как вы передаете энергию вселенной близким людям.

Передайте ее любым способом, который рисует ваше подсознание.

Представьте, как вы направляете поток любви к вашим родным, друзьям, животным, природе.

Вспомните людей, с которыми вы общаетесь менее близко. Это могут быть коллеги по работе, продавцы в магазинах, случайные прохожие. Вы посылаете им поток любви, который вы только что получили от самой вселенной.

Осознайте какое количество людей живет в вашем городе и пошлите эту энергию вашему городу, стране, земле, в которой вы живёте.

Можете мысленно сказать: Счастья и любви всем вам! Счастья и любви всему человечеству! Счастья и любви планете Земля!

Когда вы передаете эту энергию, внутри вас соблюдается и сохраняется способность получать и отдавать. Это так же естественно, как дышать. Вы получаете поток любви и отдаёте его. Получаете и отдаете.

Благодаря соблюдению баланса брать-давать, вы становитесь сильнее, счастливее, больше радости и воодушевления.

Сейчас подумайте о том, что что для вас важно получить. Возможно, что-то вы не разрешали себе, что-то запрещали, не принимали. Что-то что действительно может сделать вашу жизнь намного счастливее.

Это может быть похвала и благодарность других людей. Compliments. Деньги. Подарки. Что угодно....

Прямо сейчас разрешите себе получать это все и чувствовать себя естественно, без ненужной скромности и смущения.

Дышите ровно спокойно расслабленно и осознайте, что получать владеть иметь это нормально.

Разрешите себе принимать благодарность и не смущаться, разрешите себе просить больше денег и чувствовать себя при этом спокойно, разрешите себе больше отдыхать, или делать

что-то еще, чего вы не разрешали себе раньше по разным причинам.

Разрешите себе быть счастливее. Почувствуете радость каждый раз, когда вы даете себе разрешение.

Хорошо отдыхайте дышите ровно спокойно.

Сейчас подумайте о том, что давно пора отпустить. Возможно какие-то события прошлого, какие-то воспоминания, которые давно пора отпустить в прошлое, возможно какие-то вещи, которые давно пора отдать, возможно – это какие-то люди, которым давно пора сказать прощай. Дайте себе разрешение отпустить отдать и освободить место для нового. Осознайте, что отпустить, отдавать, прощаться – это важно и полезно. Почувствуете себя счастливее. Почувствуйте радость, каждый раз, когда вы отдаете.

Хорошо. Отдыхайте. Дышите ровно, спокойно, расслабленно.

Осознайте, что процесс брать-давать, получать-отпускать – это важный и нужный процесс, поддерживающий жизнь и развитие.

Сейчас пришла пора заканчивать медитацию. Снова поблагодарите своё сердце, свое тело, вселенную. Поблагода-

рите своё подсознание за эту важную проделанную работу. Сделайте приятный глубокий вдох и на выдохе открывайте глаза. Наша медитация закончена.

2. Здоровая самооценка

Найдите удобное положение сидя или лежа. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете сейчас ... физически и морально.

Сделайте глубокий вдох через нос и выдохните через рот. Сделайте еще один вдох и позвольте себе расслабиться, когда вы полностью выдыхаете.

На выдохе позвольте воздуху унести всекое напряжение из вашего тела.

Продолжайте дышать медленно и мягко, погружаясь в приятное расслабление.

Обратите внимание на участки, где ваше тело напряжено больше всего. Сосредоточьте свое внимание на одной из этих зон по очереди. Когда вы дышите, представьте, что эта часть вашего тела становится немного более расслабленной, чем раньше. С каждым вдохом эта часть вашего тела становится немного более расслабленной.

Ощутите это расслабление ... мягкое ... нежное ... спокойное ... расслабленное ... свободное ... и позвольте этому ощущению расслабления расти.

Продолжайте дышать медленно и мягко.

Теперь начните создавать в уме картинку. Представьте себе место, где вы чувствуете себя совершенно непринужденно, легко, спокойно. Это может быть любимое место, где вы были, или место, которое вы видели, или это может быть полностью вымышленное место. ВАМ решать. Важно, чтобы это было место, где вы чувствуете себя счастливым и спокойным.

Создайте в уме детали этого места. Визуализируйте достопримечательности ... звуки ... и запахи ... вашего безопасного места. Представьте, как вы себя чувствуете физически. Вы чувствуете себя комфортно, наслаждаетесь приятной температурой ... наслаждаетесь спокойствием и расслаблением или любыми интересными занятиями, в которых вы участвуете здесь ...

Наслаждайтесь тем, как вы себя чувствуете в этом безопасном месте. Спокойно и безопасно. В мире с собой.

В этот момент, наслаждайтесь расслаблением, которое вы испытываете. Повторите каждое утверждение в уме или вслух. Используйте свое воображение, чтобы полностью поверить в каждое утверждение для повышения вашей само-

оценки.

Я в мире с собой.

Я ценю себя как личность.

Все люди имеют ценность, а я ценный человек.

Я заслуживаю расслабиться.

Я заслуживаю счастья.

Я представляю и верю, что все эти утверждения верны для меня прямо сейчас, в этот момент, и наслаждаюсь расслаблением самооценки, которое испытываю.

Когда у меня плохое настроение, я принимаю свои эмоции и понимаю, что плохое настроение пройдет, и я снова буду счастлив. Я с нетерпением жду хороших времен.

Мое будущее светлое и позитивное.

Я с нетерпением жду будущего и наслаждаюсь настоящим.

Я с нежностью смотрю на многие воспоминания из своего прошлого.

Я прощаю себя за свои ошибки. Все люди ошибаются. Я прощаю себя и отпускаю чувство сожаления. Я прощаю себя за ошибки, которые совершил, потому что достаточно долго чувствовал себя виноватым. Я достаточно пострадал, и теперь пора освободиться. Освободившись от прошлых ошибок, я могу двигаться дальше и делать хорошие дела. Я прощаю себя.

Я представляю и верю, что все эти утверждения верны для меня прямо сейчас, в этот момент, и наслаждаюсь расслаблением, которое испытываю.

Я принимаю свои недостатки и принимаю свои сильные стороны.

Я считаю свои недостатки еще не развитыми сильными сторонами, а не слабостями.

Я охотно развиваю новые сильные стороны.

Я представляю и верю, что все эти утверждения верны для меня прямо сейчас, в этот момент, и наслаждаюсь расслаблением самооценки, которое испытываю.

Мне не нужно быть идеальным, чтобы быть хорошим человеком.

Мне нравится быть тем, кто я есть, и я люблю себя таким, какой я есть.

Я люблю ребенка внутри себя.

Я чувствую себя в безопасности в том, кто я есть, и мне не нужно сравнивать себя с другими.

Я представляю и верю, что все эти утверждения верны для меня прямо сейчас, в этот момент, и наслаждаюсь расслаблением самооценки, которое испытываю.

Я принимаю себя.

Я принимаю себя.
Я ценный человек.

Я принимаю себя.
Я чувствую себя уверенно.

Я принимаю себя.
Я чувствую себя в безопасности.

Я принимаю себя.
С любовью и уважением к себе.

Подумайте еще раз о своем безопасном месте. Представьте, что вы наслаждаетесь этим местом. Осознайте чувства, которые вы испытываете после повторения аффирмаций. Примите любые положительные или отрицательные чувства, которые у вас есть. Позвольте себе почувствовать себя спокойным и умиротворенным.

Пришло время вернуться во внешний мир. Знайте, что вы можете вернуться сюда в своем воображении в любое время, чтобы расслабиться, почувствовать себя спокойным и расслабленным, а также чувствовать себя комфортно и безопасно. Возьмите с собой чувство принятия себя во внешний мир. Сохраните это чувство уверенности в себе, когда вы вернетесь к своему дню.

Через мгновение я буду считать до 3. Когда я скажу 3, вы будете чувствовать себя бодрым, разбуженным и хорошо отдохнувшим.

Один ... сделайте глубокий, очищающий вдох ... и медленно выдохните.

Два ... сделайте еще один глубокий вдох ... и выдохните ...

Три... вы чувствуете себя бодрым, уверенно и свежо. Откройте глаза.

3. Истинное Я

Устройтесь поудобнее. Вы можете сесть или лечь. Начните расслаблять тело, начиная с ног. Позвольте ощущению расслабления наполнить ваши ноги ... ощущение тяжести, теплоты и расслабленности. Расслабьте верхние части ног.

Расслабьте бедра и таз, а также все окружающие мышцы. Почувствуйте, как расслабляются ваш живот и поясница ...

Ощутите расслабление в груди, спине и боках ... Приятная тяжесть и тепло.

Пусть расслабятся руки, от кончиков пальцев до плечей. Руки тяжелые и теплые. Расслаблены.

Расслабьте плечи, почувствуйте, как они слегка опускаются ... найдите удобное, расслабленное положение ... свободное от напряжения ...

Позвольте мышцам шеи расслабиться ... расслабляйте мышцы лица, глаза, щеки, рот, кожу головы.

Почувствуйте, как все ваше тело расслабляется еще глубже ... становится полностью расслабленным ... мягким ... тяжелым ... комфортным.

Теперь направьте свое внимание внутрь ... еще глубже внутрь ... чтобы найти свое подлинное "я".

Начните с размышлений о своих ценностях. Что для вас самое важное в жизни? Что вы цените? Что для вас важно, а что нет?

(Пауза)

Ценности, о которых вы думали, составляют часть вашей сущности. Ваши ценности будут определять ваше поведение.

Например, если вы цените честность, вы будете стремиться быть честным. Если вы цените свою семью, возможно, вы стараетесь чаще проводить свое время с членами вашей семьи.

Подумайте, как ваши ценности влияют на вашу повседневную жизнь.

(Пауза)

А теперь подумайте, что еще делает вас тем, кто вы есть. Обретение своего подлинного «я» предполагает познание того, кем вы являетесь на самом деле. Ваше подлинное

«я» – это настоящий вы, человек, которым вы действительно должны быть.

Представьте себе человека, которым вы себя считаете прямо сейчас. Ничего страшного, если вы не совсем уверены, кто вы ... просто представьте, что делаете то, что обычно делаете в течение обычного дня. Представьте, что вы смотрите на себя ... наблюдаете, как вы занимаетесь своими обычными делами.

Представьте, как вы встаете утром ... занимаетесь своим делом ... представьте, что вы делаете в течение обычного дня. Посмотрите, КАК вы занимаетесь этим.

Представьте себе этого человека ... вас ... стоящего в пустой комнате. Представьте, что вы наблюдаете за этим человеком ... наблюдайте ...

А теперь представьте, что вы можете избавиться от всего, что мешает вам в жизни. Представьте себе, что неуверенность в себе растворяется ... и заменяется уверенностью и самоуверенностью.

Представьте, как этот человек в комнате, меняется. И становится именно таким, каким вы хотите, чтобы он был.

Этот человек – вы.

Меняйте себя. Трансформируйте так, как считаете нужным.

Когда процесс трансформации закончится, кивните головой и дайте мне знать, что вы завершили.

(Пауза)

Теперь представьте, как этот новый вы будет вести себя в жизни с этими новыми качествами.

Представьте, как он продолжает жить своей жизнью, но уже чуточку иначе.

Как эти новые качества и способности могут трансформировать вашу жизнь, общение с другими людьми. Как эти новые качества повлияют на вашу профессиональную карьеру, на вашу манеру одеваться, проводить досуг и проч.

Убедитесь, что вам нравится то, что вы видите.

Когда вы сможете увидеть себя нового со стороны и убедитесь, что это именно то, что нужно, соединитесь с этим новым образом себя. Слейтесь воедино.

Ощутите все эти новые способности внутри: в руках, в ногах, в сердце, в вашем сознании.

Почувствуйте, как меняется ваша осанка, стиль мышления, тонус мышц и проч.

Вы стали сильнее.

Запомните это состояние.

Пришло время проснуться ... и завершить это упражне-

ние...

Пошевелите пальцами рук, разбудите свои руки...

Пошевелите пальцами ног, позволяя ступням и ногам проснуться ...

Почувствуйте, как пробуждаются ваши мышцы ... и все ваше тело наполняется энергией.

Откройте глаза и посидите немного, возвращаясь во внешний мир ...

Вы можете вернуться к своим обычным занятиям, чувствуя себя уверенно и спокойно, в контакте со своим подлинным «я».

4. Прошлое, настоящее, будущее

Эта медитация поможет вам в те периоды, когда вы этапе перемен; помогает принять перемены, как часть жизни.

Подумайте о своей личности и чертах характера ... какие у вас черты? Подумайте о своей энергии ... вы расслаблены и спокойны, или вы энергичны? Подумайте о других ваших характеристиках ...

Вы интроверт или экстраверт?

Тихий или разговорчивый?

Вы креативны?

Вы практичны?

Какие вещи вы цените?

Чем вы восхищаетесь?

Представьте себе что-то, что заставляет вас чувствовать себя счастливым ... что это?

Подумайте о том, что вам нравится ... о том, что вам нравится делать ...

(Пауза)

Теперь давайте создадим другую картинку. Представьте себя маленьким ребенком в счастливом моменте. Какой вы,

когда были маленьким? Что делало вас счастливым?

Какой был у вас характер?

Что вы любили делать?

Кем ты хотел быть, когда вырос? Какие у вас были надежды на будущее? Какие мечты снились вам в детстве?

(Пауза)

Подумайте об общих чертах, которые вы разделяете с этим ребенком. Чем вы похожи? Чем текущий вы отличается от этого ребенка? Подумайте о том, что осталось в вас с детства, что изменилось? Какие детские мечты исполнились сегодня?

(Пауза)

Теперь создайте в уме последнюю картину. Представьте себе как можно подробнее человека, которым вы хотите быть. Представьте себя идеальным ...

Как бы этот человек себя повел? Что ценит этот человек? Что движет этим человеком? Какие личные качества присутствуют в этой идеальной версии вас? Представьте себе все детали человека, которым вы больше всего хотите быть.

(Пауза)

Проведите несколько минут с этим изображением своего подлинного я. Подумайте об общих чертах, которые вы разделяете с этим человеком. Чем вы похожи? Чем текущий вы отличается от этого человека?

Теперь позвольте себе войти в этот образ и полностью стать этим человеком.

(Пауза)

Снова вернитесь в себя настоящего.

Подумайте, что общего между ребенком, вами сейчас, и вами в будущем?

Ощутите чувство спокойствия и безмятежности ... уверенности в том, кто вы есть ... зная, кто вы есть. Это ты. Ваше подлинное «я». Вы всегда были этим человеком ... вы всегда будете самим собой ...

5. Работа с гневом

Пришло время сделать перерыв ... и расслабиться ... чтобы справиться с гневом здоровым и продуктивным способом.

Гнев – это нормальная и естественная эмоция, и в том, чтобы иметь чувства, нет ничего плохого – в конце концов, вы человек. У вас есть власть решать, как справиться с эмоцией, которую вы испытываете.

Управлять гневом не означает сдерживать гнев. Управление гневом – это управление своим поведением и своими реакциями, когда вы злитесь.

Все, что вам действительно нужно сделать прямо сейчас, – это выделить несколько минут, чтобы просто расслабиться, ... расслабиться и успокоиться. Приятно расслабиться.

Сделайте глубокий вдох. Задержитесь на мгновение, а теперь выдохните.

Вдохните ... удерживайте это напряжение ... а теперь выдохните ... чувствуя, как напряжение снимается с дыханием.

Вдохни ... и выдохни

Продолжайте дышать вот так, медленно ... глубоко ... и позвольте своему телу немного расслабиться.

Вспомните физическое ощущение гнева. Где в вашем теле хранится гнев? Некоторые люди замечают, что напрягают плечи, когда злятся. Другие замечают сжатые кулаки или сжатые челюсти. Гнев может ощущаться в животе ... шее ... в любом одном или нескольких местах тела проявляются физические симптомы гнева.

Многие из этих физических симптомов вызывают дискомфорт. Некоторые из этих симптомов можно облегчить прямо сейчас, если хотите, просто расслабив мышцы. Давайте расслабим несколько областей, чтобы начать этот процесс борьбы с гневом, просто расслабим эти мышцы.

Начиная с рук и рук, сначала сожмите руки в кулаки. Почувствуйте напряжение в руках и руках. Держись крепче крепче и расслабься. Отпустите, позволяя рукам и рукам расслабиться, расслабиться и расслабиться. Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением.

Теперь посмотрим, сможете ли вы создать ощущение рас-

слабления в плечах. Найдите минутку, чтобы расслабить плечи. Вы можете напрячь мышцы, а затем расслабиться, или можете просто расслабить плечи, не напрягая их предварительно. Делайте то, что кажется лучшим.

Теперь сосредоточьтесь на лице и челюстях. Напрягите лицо и челюсти, и потом позвольте всему напряжению покинуть ваше лицо ... ощутите, как лицо и челюсти стали расслабленными, гладкими и расслабленными.

Теперь просканируйте свое тело на предмет остающихся напряженных участков. Вначале напрягите максимально сильно, а потом расслабьте каждую область, ... осмотрите свое тело с головы до ног ... расслабляя каждую часть тела.

(Пауза)

Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете сейчас. Физически. Эмоционально.

Вы контролируете гнев прямо сейчас просто потому, что Вы решили расслабиться.

Чтобы усилить контроль над гневом, вы можете повторить 5 аффирмаций, которые помогут справиться с гневом:

– Я признаю, что сейчас злюсь, и принимаю то, что чувствую.

– У меня есть сила контролировать свое поведение.

– Я могу полностью контролировать свое поведение, прежде чем действовать.

– Я могу злиться. Злиться – это нормально. И в то же время я могу контролировать свое поведение.

– Я принимаю свой гнев и отпускаю его. Это также просто как дышать. Вдох – выдох.

Снова обратите внимание на то, как вы себя чувствуете. Как вы себя чувствуете физически? Позвольте своему телу еще немного расслабиться ... расслабить все напряженные участки.

Как вы себя чувствуете эмоционально? Посмотрите, как эмоции приходят и уходят... гнев может приходиться и уходить... он не будет длиться вечно. Любая эмоция рано или поздно пройдет, и вы снова будете чувствовать себя спокойно.

Чтобы справиться с гневом, Вы можете выпустить гнев,

глубоко дыша ... вдыхая расслабление и выдыхая гнев ... отпуская гнев с каждым вдохом.

После того, как гнев утихнет, и вы почувствуете себя спокойным, вы можете исправить ситуацию, которая вас расстраивала, приняв меры по изменению ситуации или поговорив с человеком, на которого вы были расстроены. Или вы можете просто позволить ситуации уйти.

Когда ваш гнев утихнет, вы можете выбрать любой вариант, который вам кажется лучшим. У вас есть право испытывать ряд эмоций, включая гнев, и выражать эти эмоции здоровым способом по вашему выбору.

А сейчас пришло время завершать эту медитацию и возвращаться во внешний мир. Для этого...

Сделайте глубокий вдох ... и выдох ...

Я буду считать сейчас от 1 до 5. Когда я скажу цифру 5, вы будете чувствовать себя бодрым, разбуженным и хорошо отдохнувшим. При этом спокойным, умиротворенным и расслабленным. 1, 2, 3, 4, 5. Откройте глаза. Наш сеанс окончен.

6. Справиться с одиночеством

Одиночество – это чувство пустоты ... негативное чувство, которое может возникнуть, когда мы чувствуем себя одинокими. Можно быть одиноким, даже когда рядом другие люди. Чувство одиночества означает неудовлетворенную потребность. Справиться с одиночеством может быть сложно, но хороший первый шаг – встретиться с этим чувством.

Для начала необходимо расслабиться. Выберите удобное положение и начните дышать медленно и естественно.

Вдохните ... и выдохните ... позволяя каждому вдоху успокаивать и расслаблять вас.

Продолжайте спокойно дышать в удобном для вас темпе.

Сейчас начните считать свои выдохи от одного до пяти. Мысленно и медленно. Потом от пяти до одного.

С каждой цифрой, с каждым выдохом позволяйте своим мышцам расслабиться с каждым числом ... более глубоко расслаблен ...

(Пауза)

Сейчас, когда вы расслаблены, вспомните, на мгновение,

свое чувство одиночества... на что похоже ваше одиночество? Некоторые люди испытывают чувство тяжести в желудке ... или чувство пустоты или боли в груди. Что для вас одиночество? Вам пока не нужно начинать бороться с одиночеством ... просто прочувствуйте его ... заметив, на что оно похоже.

(Пауза)

Одиночество – неприятное чувство ... но оставайтесь с этим чувством еще несколько минут.

Это чувство одиночества, которое вы испытываете, может быть сигналом того, что у вас есть потребности, которые сейчас не удовлетворяются.

Ваш разум говорит с вами через это чувство, говоря вам, что что-то нужно изменить, будь то ваша ситуация, ваше мировоззрение или ваши действия.

Вы можете использовать это чувство одиночества, чтобы понять, что именно вам нужно, и внести эти изменения, чтобы справиться с одиночеством, чтобы чувствовать себя удовлетворенным.

Какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вы сосредотачиваетесь на одиночестве?

(Пауза)

Есть два способа справиться с одиночеством. Один из них – увеличить ваши связи и контакты с другими людьми. Другой способ справиться с одиночеством – это иметь позитивные отношения с собой и ценить свою компанию. Вам доступны оба эти средства правовой защиты. Вы можете использовать оба, не выбирая один или другой.

Чтобы начать бороться с одиночеством, давайте сосредоточимся на отношениях с людьми. Возможно, вы чувствуете себя одиноким прямо сейчас, потому что вы один, без кого-то значимого для вас, или вы можете чувствовать себя одиноким даже с другими людьми, если вы не чувствуете себя достаточно связанным с человеком или людьми вокруг вас.

Подумайте, сколько раз вы общались с другими важными для вас людьми за последнюю неделю. Вспомните прошедшую неделю и вспомните людей, с которыми вы общались: по телефону, по переписке или лично?

Что это за люди, с которыми вы общались? Являются ли они значимыми, важными и близкими для вас?

Иногда каждый чувствует себя одиноким. Одиночество – это нормальное, естественное чувство, которое мы все испы-

тываем. Все люди в какой-то момент своей жизни сталкиваются с одиночеством. Это чувство помогает нам больше взаимодействовать, становиться ближе к людям, строить близкие отношения. Таким образом, одиночество может быть хорошим делом. К чему вас подталкивает чувство одиночества?

Чтобы справиться с одиночеством, вам нужно решить, к чему оно вас подталкивает.

Может быть Вам нужно присоединиться к группе или клубу, чтобы справиться с одиночеством? Может быть позвонить другу, с которым вы давно не разговаривали?

Чтобы справиться с одиночеством за счет расширения связей с людьми, вам может потребоваться поиск компании и общения. Подумайте о людях, которым вы можете позвонить, чтобы поговорить, или о людях, с которыми вы можете встретиться лицом к лицу. Если никто не приходит в голову, подумайте о местах, где можно было бы познакомиться с новыми людьми.

Группы поддержки – отличный способ встретиться и наладить контакт с другими ... как клубы или мастер-классы ... подумайте обо всех местах, где вы могли бы провести время с людьми.

Отношения не всегда должны быть личными, чтобы приносить удовлетворение. Группы поддержки в Интернете могут быть очень полезными, и вы можете получить к ним доступ прямо из дома.

Подумайте, что вы можете сделать в течение следующих 24 часов, чтобы справиться с одиночеством и помочь вам почувствовать себя более связанными с людьми. Что подсказывает вам ваше одиночество? Выберите одно действие, которое вы можете предпринять, чтобы справиться с одиночеством, и составьте план, как выполнить это действие в течение следующих 24 часов.

(Пауза)

Теперь давайте рассмотрим одиночество с другой точки зрения. Независимо от того, насколько много у вас контактов и связей с другими, важно довольствоваться собственной компанией. Что вы чувствуете, когда один? Вы считаете себя хорошей компанией?

Если вы сейчас недовольны своей компанией, это может вылиться в чувство одиночества.

Сконцентрируйтесь на одиночестве, на болезненном, пустом чувстве внутри ... а теперь представьте, как это чувство меняется, совсем немного ...

Представьте себе чувство покоя ... удовольствия ... счастья

...

Представьте себе это ощущение, как если бы это была теплый поток. Представьте, что поток может наполнять ваше тело, выливая через макушку ... такая теплая и приятная энергия.

Представьте, как этот поток наполняет ваше тело ... льется вниз, заполняет ваши ступни ... затем ваши ноги ... поднимаются выше ... до колен ... до бедер ...

Почувствуйте, как тепло наполняет центр вашего тела ... до живота ... груди ... до плеч ... льется вниз к рукам и наполняет руки ... до локтей до плеч

Почувствуйте, как тепло наполняет вашу шею и голову ... наполняет все ваше тело ощущением тепла и покоя.

Почувствуйте еще большее тепло, которое начинается в центре живота и распространяется наружу ... как будто солнце светит внутри вас.

Пусть это чувство тепла и умиротворения возрастет ... переживи чувство счастья внутри.

Почувствуйте, как тепло растет ... растет ... пока от вас не исходит радость, как будто все ваше тело сияет, светится ... излучая радость и счастье.

Внутри чувствуете себя полным, твердым ... наполненным удовлетворением. Представьте, что все оставшееся чувство пустоты полностью вытесняется теплом внутри вас.

Когда вы так довольны, нет места пустоте.

Позвольте себе почувствовать умиротворение и безмятежность даже на несколько мгновений. Все как должно быть. С вами все в порядке. Вы чувствуете себя радостным ... любимым ... окруженным теплом ...

Вы достойны всех положительных вещей, которые встречаются на вашем пути. Вам есть что предложить в отношениях с другими людьми. Почувствуйте излучаемое вами счастье и представьте, как эта радость сияет, как солнце, освещающее всех вокруг вас. Почувствуйте связь с окружающим миром ... вы – часть этого мира ... частичка сообщества.

Связи, которые у вас есть, могут расширяться и расти ... позволяя вам стать еще более связанными с людьми.

Вы полны уверенности ... удовлетворенности ... защи-

ценности и уверенности с сильным чувством собственного достоинства ...

В одиночестве вы можете быть счастливы и довольны, не чувствуя себя одинокими, потому что ничто не пропадает, когда вы один. С вами все в порядке. Вам не нужно больше никого, чтобы быть целым. Другие люди могут обогатить вашу жизнь, но вы целы сами по себе. Испытайте ощущение целостности ... завершенности ... прямо сейчас. Испытайте это чувство полностью ... умиротворенным ... полным ... довольным ... полным ... счастливым ...

(Пауза)

Каждый раз, когда вы начинаете чувствовать себя одиноким в будущем, вы можете справиться с одиночеством, снова испытав это чувство удовлетворения. Вы также можете принять меры, чтобы проводить время с другими, чтобы быть на связи с людьми и не чувствовать себя одиноким.

Пришло время завершить это упражнение на расслабление. Сохраняйте с собой чувство удовлетворения и покоя, пробуждая свой разум и тело.

Постепенно возвращайтесь во внешний мир , чувствуя, как ваше тело просыпается.

Сделайте глубокий очищающий вдох ... и на выдохе

станьте более бодрым и внимательным.

Откройте глаза.

7. Преодоление застенчивости

Сделайте глубокий вдох ... и медленно выдохните.

Снова вдохните ... И выдохните.

Вход выход.

Продолжайте дышать медленно, плавно.

Позвольте вашему телу расслабиться, позволяя расслаблению углубиться, когда вы дышите медленно и плавно.

(Пауза)

Находясь в приятном расслабленном состоянии, вообразите образ, который ассоциируется со словом “уверенность”.

Если б уверенность была животным, какое бы это было животное? Представьте себе это животное. Станьте этим животным. Почувствуйте себя в его шкуре. Почему именно это животное ассоциируется у вас со словом “уверенность”. Мысленно ответьте себе на вопрос: как я чувствую себя прямо сейчас, когда становлюсь этим животным?

Почувствуйте, как энергия этого животного наполняет ваше сердце, ваш дух, ваше сознание. Вы уверены в себе.

Хорошо. Дышите ровно, спокойно, уверенно.

Если бы уверенность была мелодией, какая бы это было мелодия? Услышьте это мелодию внутри. Почувствуете, как звуки музыки делают вас сильнее, увереннее. Под звуки этой мелодии энергия уверенности наполняет ваше сердце, ваш дух, ваше сознание.

Хорошо. Дышите ровно, спокойно, уверенно.

Сейчас вспомните моменты своей жизни, когда вы испытывали чувство уверенности, и внутреннюю силу. Возможно, это было в вашем детстве, возможно, это проявляется в каких-то других сферах вашей жизни. Просто задайте себе вопрос, где и когда я чувствую себя уверенным человеком. Не торопитесь, позвольте вашему сознанию показать вам ответ.

Когда вы обнаружите, где и когда вы чувствуете себя уверенно, ощутите эту уверенность физически. Возможно, вы ощутите приятное чувство в груди, возможно, вы почувствуете, как расправились ваши плечи, выровнялась осанка. Возможно, вы ощутите, как как бодрость наполняет ваше тело.

Запомните это чувство внутри себя.

Сделайте успокаивающий вдох ... и медленно выдохните

...

Вдохни ... и выдохни.

Почувствуйте, как вы расслабляетесь с каждым вдохом, продолжая дышать медленно и спокойно.

Теперь обратите внимание на ситуацию, когда вам нужно будет общаться с другими. Соединитесь с чувством уверенности внутри себя и представьте себя в этой ситуации ...

Представьте себе все детали ... представьте, как вы разговариваете с другими, сохраняя чувство уверенности внутри.

Дыхание спокойное и ровное. Вы спокойны, громко и уверенно говорите с людьми ...

(Пауза)

Представьте себе самую сложную ситуацию ... ту, в которой вы больше всего стеснялись раньше. Вы можете попрактиковаться в своем воображении, как вы попадаете в нее, сохраняя это чувство уверенности. Вы сможете правиться с ситуацией позитивно, уверенно, легко.

Пройдите через ситуацию сейчас в уме. Представьте как можно больше деталей ... и представьте, как вы справляетесь с проблемой, прямо сталкиваясь с ситуацией, в которой вы чувствуете себя наиболее застенчиво. Посмотрите, как вы преодолеваете застенчивость.

Ничего страшного, если вы нервничаете ... это чувство нервозности исчезнет, как только вы увидите, на что вы способны. Вы сильнее, чем вы можете себе представить.

Просто расслабьтесь ... почувствуйте уверенность.

(Пауза)

Развивайте это чувство уверенности ... и позвольте ему расти ... наслаждаясь этим новым чувством.

(Пауза)

Вы можете даже обнаружить, что скоро, может быть, сегодня, может быть, завтра ... вы почувствуете мотивацию столкнуться с ситуацией, которая была ранее сложной для вас, чтобы проверить, насколько увереннее вы чувствуете себя теперь.

(Пауза)

А теперь наш сеанс завершается.

В завершение сеанса немного пошевелите руками и ногами, чувствуя, как просыпаются мышцы. Позвольте вашему вниманию вернуться во внешний мир. Вы просыпаетесь.

Я буду считать от 1 до 3, когда скажу цифру 3, вы полностью проснетесь, сохраняя при этом чувство спокойствия и уверенности в себе, которое ощутили во время медитации.

Итак, 1, 2, 3. Откройте глаза. Почувствуйте себя уверенно и хорошо.

8. Отпустить прошлое событие

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Удерживайте воздух внутри ... чувствуя напряжение ..., а затем расслабьтесь ... выдохните ... снимая все напряжение своим дыханием. Сделайте еще один вдох, глубоко вдохните ... и задержите дыхание снова. Теперь расслабьтесь, расслабляясь на выдохе.

Теперь дышите естественным образом ... плавно вдохните столько воздуха, сколько вам нужно, а затем выдыхайте естественным путем. Дышите медленно ... позволяя дышать в любом удобном для вас темпе. Почувствуйте, как ваше дыхание естественно замедляется ... становится очень спокойным.

(Пауза)

Теперь, когда вы чувствуете себя более расслабленным, подумайте о событии, которое вы не можете отпустить. Максимально погрузитесь в это событие.

Когда произошло это событие? Что произошло? А теперь подумайте о том, что вы чувствовали, когда происходило событие. Какие эмоции вы испытали в то время? А потом? Какие эмоции были у вас после?

(Пауза)

А теперь исследуйте мысли, сопровождающие ваши эмоции. Представьте себе событие, когда вы испытали отказ или неудачу. Какие слова вы говорили себе во время события и после?

Возможно, у вас были такие мысли:

Я никуда не годен.

Я не справился.

Никто не любит меня.

Я неудачник.

Мир несправедлив.

Это всего лишь примеры.... Пусть они помогут вам понять, какие именно мысли родились в вашем сознании там и тогда.

(Пауза)

Подобные негативные мысли приводят к неприятным ощущениям, которые вы испытываете сегодня. Если вы хотите почувствовать себя лучше, необходимо исцелить эти негативные шаблоны и убеждения.

Один из способов изменить негативное мышление – укрепить уверенность и повысить самооценку, вернуть позитивное отношение к миру и к людям.

(Пауза)

Для начала, соберите все свои мысли, которые родились там и тогда и **ВЫДОХНИТЕ** мысли, просто позволяя им уйти ... позволяя каждой мысли ускользнуть ... выдыхайте их.

Вам не нужно делать ничего особенного ... просто расслабьтесь ... и позвольте своим мыслям уйти, не закливаясь ни на одной из них ...

(Пауза)

Когда вы начнете расслабляться, позвольте себе открыться новым идеям.

Представьте, каково было бы взглянуть на ситуацию новыми глазами ...

Подумайте о том, что никто не совершенен. Мы все допускаем ошибки. Допускать ошибки – это нормально. Также нормально – учиться на них ...

Каждая ситуация в жизни – это некий сигнал, урок, возможность вырасти, стать лучше. Даже самая сложная ситуа-

ция – зона развития и зона роста.

Сейчас подумайте, как прошлая ситуация может сделать вас сильнее? Чему она вас учит?

Если научиться правильно воспринимать происходящее – можно становиться сильнее и счастливее.

Еще один важный элемент, который помогает отпустить прошлое – правильное отношение к себе.

Вместо того, чтобы говорить: «Я нехороший», вы можете сказать:

Я допустил ошибку. Все совершают ошибки. Я не люблю ошибаться, но я могу учиться на своих ошибках. Я предпочитаю учиться на этом опыте. У меня много хороших качеств и есть недостатки.

Напоминайте себе, что вы хороший человек.

Расстраиваться – это нормально. Знайте, что эти чувства пройдут. Скоро тебе станет лучше.

Будьте добры к себе. Будьте опорой для себя.

(Пауза)

У вас есть как сильные, так и слабые стороны. Иметь недостатки – это нормально. Вы, как и все люди, совершите в

своей жизни много ошибок. Ошибки – это часть человеческого бытия.

Все мы время от времени терпим неудачу. Неудача в одном деле не делает вас неудачником и не распространяется на вас как личность. Неудачу в одном деле лучше описать как ошибку, чем как неудачу.

Неудачи во многих вещах, то есть совершение множества ошибок, – это здоровый, нормальный процесс. Успешные люди много раз терпят неудачу. Вы успешный человек.

Ошибки можно превратить в положительный опыт, если вырасти из них.

(Пауза)

Теперь вы можете просто расслабиться ... не нужно ни на чем сосредотачиваться.

Просто дрейфуй ... расслабляйся ...

(Пауза)

Позвольте чувству уверенности зародиться внутри ... глубоко внутри ... это может быть похоже на тепло ... такое

твердое, сильное чувство ...

Пусть эта уверенность растет ... становится больше ... излучается изнутри ... заполняет все ваше тело с головы до ног ... сияет от вас и освещает комнату, в которой вы находитесь ...

Так приятно быть наполненным уверенностью.

Позвольте уверенности расти ... самой по себе ... она растет без ваших действий ... становится больше ... даже сильнее ... почувствуйте уверенность, которая наполняет вас ...

Почувствуйте полную уверенность прямо сейчас ... наполняя вас полной уверенностью и спокойствием.

(Пауза)

Часто бывает, что другие люди становятся частью болезненных событий прошлого. С этими людьми на связывают сильные чувства. Даже несмотря на то, что само событие может быть далеко в прошлом. Эта эмоциональная связь может сохраняться очень очень долго.

Часто мы можем быть связаны эмоциями злости, обиды, незавершенной любви, вины или глубокой печали.

Пришла пора завершить эту эмоциональную связь, чтобы отпустить прошлое и все, что с этим связано.

Успокойтесь и сделайте несколько успокаивающих вдохов. Визуализируйте человека, который сознательно или неосознанно причинил вам вред.

Обозначьте чувства, возникающие в результате размышлений об этом человеке. Стыд, гнев, безысходность – просто нежно назовите их по имени.

Также обратите внимание на свои физические ощущения внутри себя, особенно в области шеи и живота. Вы напряжены или беспокоитесь?

Мысленно обратитесь ко Вселенной или Богу и попросите Бога наделить вас способностью прощать.

Подумайте, в чем ценность такой способности как «прощение». Возможно, вы осознаете, что прощение помогает освободиться, отпустить прошлое и двигаться дальше.

Представьте, как энергия божественного прощения наполняет ваши мысли, сердце и тело.

Теперь подумайте о человеке, с которым связаны события прошлого. Помня об этом человеке, скажите: «Как могу, я прощаю тебя и отпускаю тебя. Желаю радости и любви». Повторите это несколько раз. Каждый раз делая глубокий вдох-

выдох. С каждый выдохом представьте, как вы выдыхаете из себя все воспоминания и все, что связано с этим человеком.

Наконец, почувствуйте, как с вас снимается бремя обиды. Внутри появляется чувство освобождения. Почувствуйте легкость внутри себя.

Освободившись от негативных чувств, подумайте о этом человеке как учителе. Чему учит вас этот человек? Какой урок вы проходите в этих отношениях.

Сделайте правильные выводы. Позвольте чувству уверенности зародиться внутри ... глубоко внутри ... это может быть похоже на тепло ... такое твердое, сильное чувство ...

Пусть эта уверенность растет ... становится больше ... излучается изнутри ... заполняет все ваше тело с головы до ног ... сияет от вас и освещает комнату, в которой вы находитесь ...

Так приятно быть наполненным уверенностью.

Позвольте уверенности расти ... самой по себе ... она растет без ваших действий ... становится больше ... даже сильнее ... почувствуйте уверенность, которая наполняет вас ...

Почувствуйте полную уверенность прямо сейчас ... наполняя вас полной уверенностью и спокойствием.

Сохраняйте чувство уверенности, сейчас, когда мы заканчиваем это упражнение на расслабление. Пришла пора разбудить свой разум и тело.

Откройте глаза и посмотритесь по комнате, переориентируясь на свое окружение. Потянитесь, если хотите, и почувствуйте, как ваше тело просыпается.

Когда вы полностью проснулись и бодрствуете, вы можете вернуться к своим обычным занятиям, чувствуя себя уверенно и спокойно.

9. Расслабление при деперсонализации

Деперсонализация – это ощущение отсутствия связи со своим окружением или телом. Этот сценарий релаксации поможет вам стать спокойным, связанным и полноценно присутствовать.

Переживание деперсонализации иногда может быть связано с ощущением нереальности, разобщенности вне своего тела или наблюдением за собой со стороны. Этот сценарий релаксации поможет вам почувствовать себя настоящим и настоящим.

Приготовьтесь расслабить свое тело и разум этим расслаблением, чтобы разобраться со сценарием деперсонализации. Давайте начнем уменьшать чувство деперсонализации и помочь вам снова почувствовать себя нормальным.

Примите удобное положение и начните обращать внимание внутрь себя.

Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете сейчас

... мысленно ... физически. Не пытайтесь ничего изменить, просто обратите внимание на то, что чувствует ваше тело ... и отметьте, как вы себя чувствуете эмоционально.

Теперь мысленно просканируйте свое тело, ища области напряжения. Где ваше тело наиболее напряжено?

Обратите внимание, где ваше тело наиболее расслаблено. Посмотрите, как эти области расслабления постепенно становятся больше ... без ваших усилий ... просто наблюдая ...

Теперь переключите внимание на дыхание. Просто обратите внимание на свое дыхание, не прилагая никаких усилий.

Представьте себе дыхание расслабления ... Почувствуйте, как вы расслабляетесь с каждым выдохом.

Сосредоточьтесь на напряженных участках вашего тела и представьте, что вы направляете дыхание на эти участки.

Почувствуйте, как дыхание на выдохе забирает напряжение из этих участков. Позвольте дыханию расслабить ваше тело.

Почувствуйте, как ваше тело и разум расслабляются ... вы спокойны ... умиротворены. Глубоко расслаблен и спокоен.

(Пауза)

Теперь, когда вы начинаете чувствовать себя более ослабленным, вы можете сосредоточиться на заземлении. Закрыв глаза, приложите руку к груди, почувствуйте, как стучит ваше сердце.

Скажите себе: «Я есть!»

Ощутите движение грудной клетки, как воздух расширяет ваши легкие и на выдохе грудная клетка сужается. Это постоянный цикл.

Скажите себе: «Я есть!»

(Пауза)

Теперь переключите внимание на ощущение одежды на теле. Обратите внимание, как одежда ощущается на вашей коже. Почувствуйте легкое движение одежды по коже во время дыхания.

Скажите себе: «Я есть!»

(Пауза)

Сосредоточьтесь на поверхности, на которой вы находитесь. Поверхность твердая или мягкая? Какая температура в том месте, где вы сидите или лежите? Сконцентрируйте вни-

мание на поверхности под собой.

Скажите себе: «Я есть!»

(Пауза)

Сосредоточьтесь на звуках вокруг вас. Слушайте. Что вы слышите? Что рядом, что за окном? Что в соседней комнате?

Скажите себе: «Я есть!»

(Пауза)

Оставаясь расслабленным, откройте глаза и осмотритесь. Обратите внимание на свое окружение. Смотрите детали вокруг вас.

Скажите себе: «Я есть!»

(Пауза)

Теперь снова закройте глаза, вспоминая, как выглядит комната вокруг вас. Вспомните комнату, в которой вы находитесь, помните все детали вашего окружения ... все эти детали все еще присутствуют, даже если ваши глаза закрыты и вы не можете их видеть.

Просто будь здесь, прямо сейчас, в этот момент. Спокойствие и расслабление ... нигде вам не нужно быть, кроме как

здесь ... вам ничего не нужно делать, кроме как расслабиться ...

Скажите себе: «Я есть!»

(Пауза)

Вы можете расслабиться еще глубже, напрягая, а затем расслабляя мышцы.

Поднимите плечи к ушам. Почувствуйте напряжение в мышцах плеч. Теперь позвольте вашим плечам расслабиться ... опуститесь в удобное свободное положение ...

Плотно закройте рот, чувствуя напряжение в челюсти. Ослабьте напряжение и позвольте челюсти расслабиться. Позвольте челюсти слегка опуститься, позволяя мышцам лица и челюсти расслабиться и расслабиться.

Напрягите мышцы ног. Почувствуйте напряжение от бедер до колен, щиколоток и пальцев ног. Снимите напряжение в ногах, позволяя ногам расслабиться. Пошевелите пальцами ног один или два раза, и ваши ступни и ноги расслабятся еще больше.

Напрягите мышцы рук и кистей и сожмите ладони в кулаки. Почувствуйте напряжение в плечах, локтях, запястьях и

руках. Теперь отпустите это напряжение и позвольте мышцам рук расслабиться.

Сделайте глубокий вдох, чувствуя напряжение в груди и животе, когда вы задерживаете дыхание ... теперь позвольте груди и животу расслабиться, пока дыхание выходит медленно.

Позвольте мышцам спины расслабиться ... от шеи ... до верхней части спины ... средней части спины ... нижней части спины ... почувствуйте расслабление всего тела.

Обратите внимание на какие-либо области напряжения в своем теле и расслабьте их сейчас.

Ваше тело будет продолжать расслабляться ... все глубже и глубже ... расслабленно ... тяжело ... расслабленно.

Скажите себе: «Я есть!»

(Пауза)

Если случайно вы испытаете деперсонализацию или почувствуете себя отключенным от себя, знайте, что это чувство пройдет. Все, что вам нужно сделать, это напрячь свое тело, потом расслабиться.

Также вы можете осознать свое тело, ощущение в теле,

дыхание, окружающие вас предметы и звуки. И сказать себе: «Я есть!»

Каждый раз, проговаривая это утверждение, вы будете ощущать себя в «здесь и сейчас».

Запомните эти рекомендации. Пусть они помогут вам стать счастливее.

А теперь пришла пора завершать медитацию. Я сейчас досчитаю до пяти. С каждым числом вы можете стать бодрее, энергичнее, и вернуться во внешний мир.

Один ... вы становитесь более внимательным ...

Двое ... более энергичный ... вы просыпаетесь ...

Три ... чувствуете себя хорошо

Четыре ... почти полностью проснулся ...

Пять ... спокойный, расслабленный и полный энергии.

10. Стать более игривым

Этот сценарий управляемых изображений создан для того, чтобы стать более игривыми. Он начинается с того, что помогает расслабить ум, а затем использует визуализацию, медитацию и управляемые образы, чтобы соприкоснуться со своей внутренней игривостью.

Для начала примите удобное положение: сядьте или лягте. Вы можете положить руки себе на колени или по бокам. Закройте глаза.

(Пауза)

Постепенно сосредоточьтесь на своем дыхании ... наблюдайте за своим дыханием, не пытаясь ничего изменить ...

Направьте свое внимание глубоко внутрь ... до самого центра вашего тела ... Обратите внимание на то, насколько плавно, спокойно и ровно ваше дыхание.

Позвольте напряжению покинуть ваше тело ... расслабить мышцы, чтобы вы могли спокойно отдохнуть ... расслабиться ...

(Пауза)

Теперь, когда вы начинаете расслабляться, давайте сосредоточимся на том, чтобы стать более игривыми.

У каждого есть способность быть игривым. Игривость – это наша внутренняя черта, но для многих из нас игривость непривычна, поскольку мы стремимся быть более серьезными.

Умение быть игривым очень важно, потому что оно позволяет вам получать удовольствие и радость. Если вы станете более игривым, вы сможете с юмором и беззаботностью реагировать на трудности вместо того, чтобы всегда быть серьезным или защищаться.

Важно соблюдать баланс между серьезностью и игривостью. Вы можете использовать оба этих качества, чтобы эффективно справляться с ситуациями.

Стать более игривым можно если вы вспомните время, когда вы были игривы. Вы играли в детстве? В подростковом возрасте? Как взрослый? Может быть, вы не можете вспомнить время, когда вы были игривы. Это нормально. У вас все еще есть игривый внутренний ребенок, которого вы можете

воспитать.

Создайте мысленный образ себя, когда вы играли, или подумайте о положительных воспоминаниях о себе в детстве. Вообразите себя игривым или детским, создавая в уме все детали.

Как вы выглядели?

Как вы себя вели?

Каково было быть игривым?

Представьте себя этим игривым ребенком, воображающим все детали.

(Пауза)

Теперь включите свое воображение и создайте картину идеальной игривости. Создайте воображаемого ребенка, который будет очень игривым и очень радостным. Вы можете представить себе этого игривого внутреннего ребенка, как хотите. Этот игривый ребенок счастлив и радостен, в идеале весел, идеальный образ игривости, который существовал бы, если бы не было ничего, что могло бы помешать игре.

(Пауза)

Ребенок, которого вы воображаете, всегда был внутри вас ... и все еще существует внутри вас прямо сейчас.

Вы можете соединиться с этим ребенком и позволить ему самовыражаться.

Подумайте о том, что вы запланировали на завтра. Может быть, вы будете дома ... на работе ... или еще где-нибудь. Подумайте о местах, где вы будете, и о том, что вы будете делать завтра.

А теперь представьте, что вместо того, чтобы быть серьезным завтра весь день, вы позволите своему внутреннему игривому ребенку выйти наружу. Представьте, что вы становитесь более игривым. Представьте, на что это будет похоже ... начиная с начала вашего дня. Представьте, что вы занимаетесь повседневными делами и делами в первой половине дня с игривостью. Представьте, как бы вы себя вели ... что бы вы делали ... как бы вы себя чувствовали ... представьте, каково это быть игривым.

(Пауза)

А теперь представьте себе середину дня. Представьте, что

вы становитесь более игривым. Подумайте о том, что вы будете делать ... и представьте, как вы выполняете эти действия, находясь в контакте со своим игривым «я». Как бы вы справились с проблемами? Как бы вы отреагировали на стресс? Что бы вы сделали иначе, чем обычно? Как бы вы себя чувствовали?

(Пауза)

Подумайте о более поздней части дня и представьте, как вы проводите свой день в более игровой форме. Представьте, как прошел бы ваш день. Представьте, что вы становитесь более игривым.

(Пауза)

Каково было вообразить, что завтра вы проведете свой день в более игровой форме?

Что вы чувствуете, когда представляете себя игривым?

Теперь давайте сосредоточимся на утверждениях, чтобы стать более игривыми. Подумайте о каждом утверждении и, если хотите, повторяйте каждую фразу в уме. Представьте, что каждая фраза актуальна для вас в данный момент. Давай начнем.

Я игривый человек.

Быть игривым – это нормально.

Иногда я могу быть серьезным, а временами игривым.

Я игривый.

Я веду себя играючи.

Я с юмором сталкиваюсь со стрессом.

Теперь, когда вы завершили аффирмации, снова вернитесь к визуализации своего игривого внутреннего «я». Представьте, что вы становитесь более игривым. Подумайте о сложной или стрессовой ситуации, например о времени, когда вы столкнулись с кем-то другим. Представьте, как вы справитесь с этой ситуацией в игровой форме ... без защиты ... без необходимости быть полностью серьезным ...

Представьте, как будет развиваться сценарий, если вы ответите игриво.

(Пауза)

Теперь найдите несколько минут, чтобы просто расслабиться ... просто впитать в себя идеи, на которых вы сосредоточились ... увидеть себя в новом свете ... как игривого человека ...

(Пауза)

На этом расслабляющее упражнение закончено. Постепенно пробуждайте свой разум и тело, переключая внимание с внутреннего на внешнее ... начните с концентрации на своем дыхании. Обратите внимание на каждый вдох ... почувствуйте, как ваше дыхание входит и выходит из вашего тела. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете ... просто просматривайте свое тело и обращайтесь внимание на то, что вы чувствуете. Обратите внимание на окружающую среду вне себя ... чувствуя свою одежду на теле ... слышу звуки вокруг ... осознавая комнату, в которой вы находитесь.

Откройте глаза и посидите несколько минут в тишине, чтобы лучше осознавать свое окружение.

Когда вы полностью проснулись и бодрствуете, вы можете вернуться к своим обычным занятиям, взяв с собой игривое внутреннее «я».

11. Снижения самоповреждающего поведения

Этот сценарий релаксации предназначен для подростков или взрослых с само-повреждающим поведением или нервными ритуалами.

Самоповреждение или нервные ритуалы могут включать в себя такие движения, как выдергивание волос, нанесение себе ударов, порезы, царапины, защемления, ожоги или любые другие способы причинения себе вреда. Сюда также может относиться переедание, злоупотребление психоактивными веществами, пренебрежение или отсутствие ухода за собой.

Такое поведение может возникать по разным причинам, в том числе:

- Низкая самооценка, ненависть к себе
- Наказание себя
- Мазохистские тенденции или получение удовольствия от причинения себе вреда
- Скука
- Нервозность или беспокойство

- Попытка что-то почувствовать
- Чувство пустоты или одиночества
- Чувство расстройств или злости
- Чтобы дать выход эмоциям
- Пытаться превратить эмоциональную боль во что-то физическое

Независимо от причины причинения себе вреда или нервного поведения, эти действия являются негативными стратегиями выживания. Этот сценарий релаксации направлен на создание ощущения спокойствия, а затем на изучение более позитивных альтернатив.

Найдите расслабленную позу. Закройте глаза. Дышите так, как вы обычно дышите. Постепенно замедляйте дыхание. Следите за ощущениями, которые возникают в процессе дыхания.

Вот воздух входит через нос – он прохладный, вы чувствуете, как проходит воздушная струя, охлаждая ваши носовые ходы изнутри. Воздух идет по дыхательным путям дальше, ваша грудь поднимается, воздух проникает в легкие. Наполните их воздухом полностью и по-прежнему следите за ощущениями. Затем начинайте медленно выдыхать. Следите, как воздух выходит из легких, проходит через дыхательные пути и выходит через нос уже нагретым, теплым.

Продолжайте медленно дышать и следить за дыханием. Вы дышите все медленнее и глубже. Дышит все ваше тело.

Представьте, что вы вдыхаете и выдыхаете не только носом, но всем телом. Ваше дыхание все спокойнее, и вы успокаиваетесь. Вдох – выдох, вдох – выдох...

Вы и ваше дыхание – одно целое... Вы и есть ваше дыхание. Вы превращаетесь в дыхание...

Представьте, что весь мир дышит в унисон с вами. Вы едины с миром, вы – одно целое с его дыханием...

Мысли уходят, остается только дыхание, дыхание, дыхание...

На этом этапе вы можете уже не следить за дыханием. Пусть сознание отойдет в сторону. Вы в состоянии транса.

Как только почувствуете, что хорошо расслабились, представьте, что границы вашего тела растворяются. Вы теряете свою форму и становитесь безграничным.

Вы вырастаете в размерах и сливаетесь с космосом, со всей вселенной. Вы и мир – одно целое.

Сейчас, чтобы вы могли расслабиться еще больше, Я буду считать с десяти до одного. Полностью сосредоточьтесь на цифрах. С каждой убывающей цифрой позволяйте себе погружаться в свою внутреннюю вселенную.

10,... 9,... 8,... 7,... 6,... 5,... 4,... 3,... 2,... 1....

Теперь, когда вы начинаете чувствовать себя расслабленным, подумайте о типах нервного поведения или самоповреждения, которые вы использовали в прошлом или продол-

жаете использовать сейчас.

Представьте себе, что это за поведение. Просто подумайте и определите, каким образом вы нервничаете или причиняете себе вред.

(Пауза)

Теперь, когда вы определили некоторые из используемых вами негативных стратегий выживания, подумайте о последствиях такого поведения. Каковы результаты нервного поведения или ритуалов или использования поведения для членовредительства?

Вероятно, есть некоторые преимущества этих действий ... некоторые положительные результаты их использования. В противном бы случае Вы бы никогда не использовали эти стратегии выживания, если бы не было положительного результата.

Подумайте о пользе и положительных результатах используемых вами нервных ритуалов или самоповреждений.

(Пауза)

Вы можете видеть, что у вас есть веские причины для использования такого поведения.

Теперь рассмотрим другую сторону. Каковы отрицательные результаты или недостатки такого поведения?

(Пауза)

У такого поведения есть свои преимущества, но они также имеют свою цену. Чего больше в таком поведении: выгод или недостатков?

Возможно есть более позитивные формы поведения, которые могут помочь вам получать те же выгоды и ту же пользу без отрицательных последствия?

Подумайте еще раз о пользе ваших нервных ритуалов или самоповреждений. Эти преимущества могут указывать на потребности, которые вы пытаетесь достичь таким поведением.

Например, вы используете это поведение, чтобы снять стресс или справиться с негативными чувствами. Или может даже наказать себя за что-то и справиться с чувством вины или собственной неполноценности. Что дают вам эти ритуалы?

Может быть они говорят о том, что у вас низкая самооценка и что вам нужно улучшить свое представление о себе.

Подумайте про это....

(Пауза)

Теперь, когда вы определили, что стоит за ритуалами, какие потребности удовлетворяют эти ритуалы.

Подумайте о некоторых здоровых навыках преодоления трудностей, которые могут удовлетворить ваши потребности. Например, здоровые упражнения (не слишком много или слишком мало), такие как ходьба, бег, йога, растяжка, поднятие тяжестей или спорт, могут помочь уменьшить скуку, справиться со стрессом, высвободить нервную энергию и повысить самооценку.

Возможно, новые коммуникативные навыки позволят вам выражать чувства и просить о том, что вам нужно, у других. Вы можете научиться и практиковать эффективное общение, посетив занятия по общению, поработать с психологом.

Возможно, вы ищете невербальные способы самовыражения, например, произведения искусства или музыку. Вы могли бы рисовать, лепить или петь вместо того, чтобы вредить себе.

Есть много других доступных позитивных навыков. Подумайте о некоторых вариантах, которые вы могли бы попробовать... об альтернативах нервным ритуалам или самоповреждению, которые удовлетворят потребности, которые вы определили ранее.

(Пауза)

Вы также можете подумать, как получить помощь от других людей, включая друзей, семью, консультантов, учителей или вашего врача. Если вы не уверены, чем можно заменить нервные ритуалы или причинение себе вреда, договоритесь с собой сейчас, чтобы искать поддержку среди ваших близких в течение одной недели.

Оставшаяся часть этого упражнения на расслабление поможет вам расслабиться в качестве альтернативы нервным ритуалам или самоповреждению.

Закройте глаза и немного подышите.

Позвольте воздуху медленно входить и выходить из ваших легких... чувствуя энергию и спокойствие, которые вы поглощаете с каждым вдохом.

Вам не нужно учувствовать в самоповреждении или нерв-

ных ритуалах ... просто успокойтесь и расслабьтесь ...

Подумайте о тех чувствах или переживаниях, которые провоцируют самоповреждения или нервные ритуалы.

Это нормально – чувствовать стресс, злость, одиночество или расстраивание. Нет ничего плохого в отрицательных чувствах, хотя они и неприятны.

Эти чувства не будут длиться вечно. Выражение чувств позволит им естественным образом идти своим чередом. Избегание чувств с помощью самоповреждения или нервных ритуалов принесет краткосрочное облегчение, но в долгосрочной перспективе чувства будут продолжать накапливаться.

Обратите внимание на то, что вы можете использовать техники релаксации, чтобы испытать облегчение вместо того, чтобы использовать негативное копирующее поведение. Давайте прямо сейчас воспользуемся релаксацией.

Полностью сосредоточьтесь прямо сейчас на своем дыхании. Медленно вдохните... сделайте паузу... и медленно выдохните...

Делайте каждый вдох медленно ... спокойно ... позволяя

каждому вдоху расслабить вас немного ...

Сконцентрируйтесь на ногах. Обратите внимание на ощущение тепла и тяжести в ногах. Ваши ноги становятся очень тяжелыми ... опускаются вниз ... такими тяжелыми ...

Сосредоточьтесь на ногах и обратите внимание, что ваши ноги становятся тяжелее ... становятся очень тяжелыми ... такими же тяжелыми, как свинец ... тяжелеют так сильно, что вы едва могли бы их поднять, если бы двигались ... но вас наполняет такое чувство неподвижности, вы чувствуете удовлетворение просто отдохнуть ... спокойно и расслабленно ... так тяжело ... расслабленно ...

Заметьте, что ваши руки становятся тяжелыми ... ваши плечи и предплечья очень тяжелые ... и ваши руки тоже становятся тяжелыми ... такими тяжелыми и расслабленными ...

Все ваше тело начинает казаться тяжелым ... такое ощущение, что вы опускаетесь вниз ... полностью расслабляетесь в тяжести ... так тепло ... тяжело ... и расслабляетесь ...

Ощущение тяжести такое приятное ...

Позвольте себе погрузиться в чувство покоя... безмятежности... и спокойствия....

(Пауза)

Обратите внимание, как вы себя чувствуете сейчас ... физически ... и эмоционально ...

Обратите внимание на то, насколько вы чувствуете себя спокойнее после отдыха ...

Вы даже можете обнаружить, что побуждение к нервным ритуалам или самоповреждению прошло.

Если позыв все еще присутствует, вы можете решить продолжить использовать техники релаксации или заняться другим делом, например позвонить другу, написать в дневнике или отправиться на прогулку.

Вы сильнее, чем те негативные навыки, которые вы, возможно, использовали раньше. Вам не нужно продолжать использовать эти модели поведения, потому что у вас есть альтернативы.

Попробуйте одну из альтернатив прямо сейчас. Если это не сработает, вы просто вернетесь туда, откуда начали, где вы сейчас. Вам нечего терять, отложив нанесение себе вреда и пробуя новое поведение.

Если вы хотите и дальше расслабляться, выделите следующие несколько мгновений, чтобы усилить чувство расслаб-

ления, которое вы испытываете.

Обратите внимание на любые области, где ваши мышцы напряжены.

А теперь представьте, что вы направляете энергию своего дыхания в одну напряженную область, и почувствуйте, как ваше дыхание расслабляет это место. Представьте, что вы выдыхаете напряжение. Вдыхание расслабления... и выдох напряжения...

Вдохни ... и выдохни ...

Вход ... выход ...

С каждым вдохом расслабляйтесь.

Позвольте каждому дыханию погрузить вас в состояние расслабления...

(Пауза)

Мы завершаем это упражнение на расслабление. Вы можете либо полностью проснуться, либо уснуть. Я считаю до трех. Если вы решили проснуться, с каждым числом вы становитесь более бдительными, когда я скажу цифру три, вы вернетесь к своему обычному уровню бодрствования. Если вы решите заснуть, вы можете становиться все более сонными с каждым числом... засыпая глубже с числом три.

Один... Два... Три.

12. Медитация для восстановления после насилия или издевательств

Часть 1

ВНИМАНИЕ: следующий сценарий релаксации предназначен для людей, которые в прошлом подвергались издевательствам. Если сейчас над вами издеваются, пожалуйста, примите меры, чтобы защитить себя, обратившись к властям. Вам не нужно терпеть издеательства. Убедитесь, что вы принимаете меры, чтобы обезопасить себя.

Для начала найдите удобное положение и начните расслабляться. Закройте глаза или сфокусируйте взгляд в одной точке

Сделайте десять медленных глубоких вдохов.

Вдохните ... и выдохните, считая ...

один ... Вдох

два... ВЫДОХ ...

три ... ВДОХ ...

четыре ... ВЫДОХ ...

пять ... ВДОХ...

шесть ...выдох

семь ... глубокий вдох ...

восемь ... глубокий и полный выдох ...

девять ... еще один глубокий вдох ...

и десять ... и еще один глубокий расслабляющий выдох ...

Теперь продолжайте дышать медленно и комфортно.

Позвольте своему телу расслабиться ... отпустить напряжение ... позволить каждой мышце расслабиться, расслабиться и расслабиться.

(Пауза)

Теперь, когда вы расслабляетесь, подумайте про тот эпизод издевательства и насилия, который вам пришлось пройти.

Какими бы ужасными и тяжелыми ни были бы для вас эти воспоминания, не старайтесь их избегать.

Разрешите себе сейчас в этом безопасном пространстве, в котором вы сейчас находитесь, снова встретиться с этими воспоминаниями из прошлого и победить их. Раз и навсегда.

Издевательства – это форма жестокого обращения, которая может причинить физический, моральный и эмоциональный вред. Издевательства могут проявляться в самых разных формах.

Это могли быть унижения, такие как дразнение, издевательство, обзывание, запугивание и высмеивание.

Запугивание также может включать в себя физическую агрессию или нежелательный физический контакт, такой как толкание, ущемление, бросание предметов и физическое нападение.

Издевательства могут касаться собственности жертвы (например, кража и вандализм).

Это могло быть социальное давление, например, изгнание или исключение, слухи или побуждение жертвы к совершению нежелательных действий.

По сути, издевательства – это недоброе или нежелательное обращение, действия, слова или контакт, которые осуществляются по отношению к человеку с целью нанесения вреда.

Возможно, вы испытали те или иные издевательства в детстве или издевательства в подростковом или взрослом возрасте.

В результате такого опыта человек может терять уверенность в себе, может страдать его самооценка и позитивное восприятие жизни в целом.

Но каким бы ни был этот опыт Вы можете оправиться от него. Вы можете повысить свою самооценку и уверенность, несмотря на негативный опыт. Независимо от того, подвергались ли вы легкому издевательствам, например, периодически

скому издевательству, или серьезному издевательству, у вас есть возможность вылечиться.

Восстановление после травли означает, что вы больше не ограничены страхом и тревогой и можете наслаждаться жизнью с уверенностью и самоуважением. Выздоровление позволяет понять, что вы больше не жертва и на самом деле вы можете защитить себя физически и эмоционально. Вы можете строить позитивные отношения с людьми, которые будут относиться к вам с достоинством и уважением, которых вы заслуживаете.

Издевательства могут быть очень болезненными и обидными даже спустя годы после того, как они произошли. Важно помнить, что обидные слова и действия хулиганов были не ваша вина. Хулиганы склонны говорить неправду или преподносить вещи в искаженном виде.

Например, если хулиган сказал вам, что «у вас острый нос», вы, возможно, приняли для себя решение, что с вашим носом что-то не так, что он некрасивый, что вы некрасивый человек.

Хотя на самом деле с вашим носом и с вами – все в порядке. У хулигана всего лишь одна задача – уничтожить вашу самооценку. Поэтому он будет искажать правду и говорить

обидную ложь.

Иногда хулиган так часто мог повторять ложь, что в какой-то момент вы начали в нее верить.

Чтобы избавиться от издевательств в детстве, нужно заменить обидную ложь правдой, чтобы вы могли чувствовать себя хорошо и двигаться вперед.

Подумайте о том, как хулиган заставил вас себя чувствовать, какие мысли он вам внушил, как повлиял на ваше поведение.

Подумайте о том, что хулиган отобрал у вас?

Представьте, что в этом безопасном месте вас окружает защитная сфера, благодаря ей вы полностью защищены!

Представьте, что на безопасном расстоянии от вас появляется ваш агрессор. Не смотря на возможный страх, помните, что это ваше место и все, что здесь происходит – полностью в вашей власти и под вашим контролем!

Глядя на своего агрессора, что вам хочется сделать? Чувствуйте телом, что хочет сделать тело. Какой инстинкт включается: сжаться, закричать, бить? Мысленно отреагируйте инстинкт. Не сдерживайте себя, сделайте все, что требует тело. Выполняйте этот шаг до тех пор, пока не почувствуете физическую разрядку.

Представьте, что между вами и вашим агрессором есть особая связь в виде каната, шнура, цепи, через которую вы

до сих пор связаны в ваших мыслях.

Осознайте, что через эту связь ваш агрессор до сих пор отбирает от вас: спокойствие, силу, уверенность в себе и проч.

Признайте, что это ваше и выразите сильное намерение вернуть себе свое. Скажите: «Я забираю себе свое!». Теперь представьте, что все, что агрессор отобрал от вас – возвращается снова к вам.

Осознайте, что через эту связь ваш агрессор вложил в вас: страх, неуверенность в себе, боль и проч.

Признайте, что это не ваше и выразите сильное намерение вернуть это агрессору. Скажите: «Я отдаю тебе твое! Это – не мое! Это твое! Я оставляю это тебе!» Представьте, что вся эта боль, страх, неуверенность и проч. возвращается обратно к агрессору.

Теперь снова обратите внимание на эту связь и выразите сильное намерение разорвать ее раз и навсегда. Представьте, что в ваших руках есть острые ножницы, нож или любой инструмент, при помощи которого вы можете разорвать эту связь! Теперь сделайте это!

Обратите внимание, что вы отсоединились от своего агрессора. Присоедините свой конец этой связи к себе в область солнечного сплетения. Теперь вы соединились с собой и ваша внутренняя сила циркулирует внутри вас. Ваши внутренние состояния теперь питают вас и делают вас сильнее.

Присоедините тот конец связи, который исходит от агрессора к его солнечному сплетению и обратите внимание,

как его страх, неуверенность и другие состояния, которыми раньше он отравлял вас, теперь отравляют и ослабляют его. Наблюдайте, как в результате, он становится слабым, блеклым, черно-белым, тусклым, маленьким и превращается в пыль или туман и развеивается раз и навсегда. Больше он не имеет над вами власти.

Снова ощутите свою внутреннюю силу в себе. Силу и свойства, которые вы только что вернули. Как эти качества могут теперь помогать вам в вашей жизни? Где они могут быть полезными? Как вы можете их развивать?

Поблагодарите себя, свое подсознание и воображение за проделанную работу и возвращайтесь в здесь и сейчас.

13. Медитация для восстановления после насилия или издевательств

Часть 2

Это вторая часть сценария медитации для восстановления после издевательств. Упражнение включает в себя аффирмации для изменения негативной самооценки и проблем с самооценкой, которые могут присутствовать у людей, переживших издеательства.

Для начала найдите удобное положение и начните расслабляться. Закройте глаза или сфокусируйте взгляд в одной точке

Сделайте десять медленных глубоких вдохов.

Вдохните ... и выдохните, считая ...

один ... Вдох

два... ВЫДОХ ...

три ... ВДОХ ...

четыре ... ВЫДОХ ...

пять ... ВДОХ...

шесть ...ВЫДОХ

семь ... глубокий вдох ...

восемь ... глубокий и полный выдох ...

девять ... еще один глубокий вдох ...

и десять ... и еще один глубокий расслабляющий выдох ...

Теперь продолжайте дышать медленно и комфортно.

Позвольте своему телу расслабиться ... отпустить напряжение ... позволить каждой мышце расслабиться, расслабиться и расслабиться.

Во время прошлой медитации, вы учились разрывать связь с агрессором-хулиганом, который повредил вашей самооценке или позитивному восприятию мира.

Чтобы перейти на следующий уровень, снова представьте себе хулигана и убедитесь, что эмоциональная связь с ним в виде страха, обид или боли уже разорвана, и вас обоих больше ничего не связывает.

Поисследуйте мысли, которые вы думаете о себе в связи с тем опытом. Считаете ли вы себя до сих пор слабым, ничтожным, некрасивым и прочее? Или ваше отношение к себе уже начало выравниваться?

Давайте поможем вложим в ваше подсознание позитивные мысли о себе.

Слушайте каждое следующее утверждение. Если хотите, повторите эти утверждения шепотом про себя.

Практикуйте эти правдивые утверждения, чтобы все

больше и больше знакомиться с истиной и чувствовать себя комфортнее, а также менять точки зрения, которые были результатом издевательств в детстве.

Давайте начнем.

Я в порядке, как есть.

Я симпатичный.

Я милый человек.

Я значительный и стоящий.

У меня есть возможность создавать больше положительных впечатлений в моей жизни.

Я предпочитаю проводить время с людьми, которые относятся ко мне с добротой и уважением.

Я заслуживаю уважения и достоинства.

Я заслуживаю доброго обращения.

Мое поведение отражает поведение, которое я хочу видеть в других.

Я улыбаюсь незнакомцам, чтобы поприветствовать их.

Я ожидаю, что люди будут добрыми и приветливыми.

Издеательства, которые я испытал, – это часть того, что сделало меня тем, кем я являюсь сегодня.

Я предпочитаю учиться и расти на прошлом опыте и не позволять воспоминаниям больше ранить меня. Теперь я в безопасности.

Я уважаю других и уважаю себя.

Я интересный человек.

Мне нравится проводить время с людьми.

Мне есть что предложить и многое сделать.

Я люблю себя и нравлюсь людям.

Я уважаю себя, и меня уважают люди.

Моя доброта к себе и другим делает мир лучше.

Хорошо.

Теперь расслабьтесь еще глубже. Для этого сделайте несколько глубоких вдохов, позволяя повторению полезных утверждений исцелить вас ... и погрузиться в этот исцеляющий поток.

(Пауза)

Хорошо.

Теперь, я бы хотел, чтобы вы сделали еще одну вещь, которая поможет вам в процессе восстановления после издевательств в детстве. Эта часть может быть самой сложной. Это прощение.

Это может показаться безумием – прощать агрессоров и хулиганов, которые причинили вам боль и которые были такими жестокими. Даже если они не заслуживают вашего прощения, прощение поможет избавить вас от прошлых обид.

Прощение не означает, что вы оправдываете их или их поступки. Издевательства – это не нормально. Вы не заслуживали издевательства, и издевательства были неправильными.

Более того, ваши чувства верны, и боль, которую вы испытали, была реальной.

Прощение означает освобождение от прошлого, прощение – это прощание с чувствами гнева и обиды, которые удерживают связь между вами и тем прошлым, которое было тогда.. Прощая хулиганов, вы прощаетесь с ними и прощаетесь с тем прошлым опытом. Вы становитесь свободным от прошлого.

Если вы хотите выполнить это упражнение в прощении, вы можете просто сказать себе: «Я прощаю людей, которые издевались надо мной». Вы можете назвать каждого хулигана, который придет в голову, и простить каждого индивидуально.

Или вы можете сказать молитву прощения.

Пример молитвы:

«Небесный Отец, я признаюсь, что в моем прошлом я испытывал негодование по отношению к хулиганам, и что это трудно простить. Я прошу вашего прощения за то, что держусь за обиду и гнев. Ты знаешь мое сердце и знаешь, через что я прошел. Ты точно знаешь, что я чувствовал и что чув-

ствую сейчас. Я прощаю хулиганов, которые причинили мне боль. Я передаю это в твои руки и прошу твоей помощи. Я молюсь об исцелении и прошу тебя заменить ложь, в которую я верил, правдой. Наполни меня своей правдой и своим Святым Духом и исцели меня от издевательств, через которые я прошел. Во имя Иисуса, аминь».

Произнесите любую молитву или утверждение, которое вы выберете, чтобы простить обидчиков, если вы готовы к этому. Позвольте себе освободиться.

Найдите несколько минут, чтобы просто расслабиться ... ощутить свободу ...

(Пауза)

Сохраните чувство свободы в себе. Вы в безопасности. Вы свободны. Вы с каждым днем все больше и больше исцеляетесь от издевательств прошлого. Становясь все сильнее и сильнее. Спокойствие. Уверенный в себе. Свободный.

Когда вы будете готовы, позвольте своему разуму и телу вернуться к полной бдительности и бодрствованию.

Если хотите, потянитесь и сделайте глубокий омолаживающий вдох.

Откройте глаза и посидите несколько минут в тишине, размышляя о пережитом расслаблении и утверждениях.

Когда вы полностью проснулись и бодрствуете, вы можете вернуться к своему дню спокойным и расслабленным.

14. Медитация при трудоголизме

Многим людям трудно расслабиться, потому что они чувствуют себя виноватыми, когда не заняты. Постоянное желание быть продуктивным и занятым каждый момент, приводит к стрессу, но когда вы пытаетесь расслабиться, вам мешают чувство вины и беспокойство, делая расслабление невозможным. Эта управляемая медитация поможет изменить представление о необходимости быть постоянно занятым, чтобы вы могли расслабиться и снизить необоснованные требования к себе.

Прежде чем начать, возьмите лист бумаги и ручку на случай, если вы захотите что-нибудь записать.

Чтобы избавиться от чувства вины или беспокойства, когда вы не заняты, для начала примите удобное положение.

Закройте глаза и немного подышите. Дышите медленно и спокойно.

Сосредоточьтесь на этом единственном акте дыхания. Такой простой поступок, но необходимый для жизни.

Просто дышать.

(Пауза)

Возможно, прямо сейчас у вас есть мысли о других вещах, которые, по вашему мнению, вы «должны» делать. Осознайте эти мысли. Подумайте, какие типы задач, действий и тре-

бований возникают у вас в голове прямо сейчас.

Сосредоточьтесь на мыслях, которые придут к вам в следующие несколько мгновений, и признайте их.

(Пауза)

Теперь подумайте над словом «должен»...

Мысленно завершите предложение «Я должен...»

Какие мысли пришли во время медитации?

(Пауза)

Теперь подумайте о том...

Что будет если вы не исполните свой долг? Каким будет наказание?

Кто на вас возложил этот долг? Кому вы должны?

Какова цена этого долженствования?

Не слишком ли тяжела эта ноша?

(Пауза)

Теперь погрузитесь еще глубже в себя. Подумайте о истории своей жизни.

У кого вы научились такому поведению?

Кто или что сделала вас таким сверхобязательным?

Что будет если вы не остановитесь и будете продолжать быть трудоголиком?

Какими могут быть долгосрочные последствия?

Ожидаете ли вы, что любой другой человек будет продуктивным всегда и везде и в любой момент?

Насколько разумным для любого человека быть сверхзанятым?

Ожидание быть занятым в любой момент нереально и не справедливо ни для кого, включая вас.

До сих пор в этой медитации вы продуктивно думали и были заняты. А теперь я хочу, чтобы вы бросили вызов себе и следующие две минуты провели без дела . Через мгновение я начну отсчет времени, чтобы у вас было две минуты молчаливого размышления.

В течение следующих 2 минут тишины я хочу, чтобы вы позволили всем мыслям уйти и просто расслабились. Ничего не делать. Тебе не о чем думать или делать. Каждый раз, когда возникают мысли, просто отпустите их, полностью опустошив свой ум при помощи дыхания.

Просто дышите. Две минуты. Воздух выходит и растворяется. Выходит и растворяется.

Давайте начнем.

(Пауза 2 минуты)

Две минуты истекли. Каково было провести две минуты без дела?

Обдумайте последние несколько мгновений и признайте те мысли и чувства, которые возникли у вас.

(Пауза)

Этот сценарий завершится кратким прогрессивным расслаблением мышц.

Сделайте глубокий вдох и на выдохе позвольте вашему телу расслабиться.

Дышите медленно и естественно.

Поднимите плечи к ушам. Затем позвольте вашим плечам расслабиться ... принять удобное расслабленное положение и почувствовать, как вы погружаетесь на поверхность, на которой находитесь.

Позвольте челюсти слегка опуститься, позволяя мышцам лица и челюсти расслабиться и расслабиться.

Пошевелите пальцами ног один или два раза и почувствуйте, как ваши ступни и ноги расслабляются.

Осторожно откройте и закройте руки один раз ... и снова ... а затем расслабьте кисти и руки.

Сделайте глубокий вдох, чувствуя напряжение в груди и животе, когда вы задерживаете дыхание ... и позвольте груди и животу расслабиться, пока дыхание выходит медленно.

Позвольте мышцам спины расслабиться ... от шеи ... до верхней части спины ... средней части спины ... нижней части спины ... почувствуйте расслабление всего тела.

Обратите внимание на любые области напряжения в своем теле и расслабьте их сейчас.

Найдите несколько минут, чтобы просто расслабиться.
(Пауза)

Вам не нужно быть постоянно занятым. Вы можете быть расслабленным, и это нормально.

Вы заслуживаете иметь время, чтобы расслабиться, отдохнуть. Вы заслуживаете быть не занятым.

Расслабиться и отдыхать – это нормально. Быть не занятым – это нормально.

Вы более продуктивны, когда уделяете время отдыху и расслаблению.

Не нужно заставлять себя быть сверхчеловеком. Достаточно просто быть.

Приятно расслабиться.

Вы можете наслаждаться отдыхом.

Вы можете наслаждаться временем, когда ничего не делать, и чувствовать себя хорошо, если вы потратите несколько минут, чтобы вообще ничего не делать.

Отдыхать и расслабляться – это нормально.

Очень важно отдыхать и расслабляться.

(Пауза)

Сохраните с собой это чувство расслабления сейчас, когда вы пробуждаете свое тело, чтобы вернуться к грядущему дню.

Пошевеливайте пальцами рук и ног. Раскройте руки ... затем закройте их ... и откройте еще раз.

Поверните плечи вперед ... и назад ... чувствуя, как снова пробуждаются ваши мышцы.

Наклоните левое ухо к левому плечу ... вернитесь в центр ... и переместите правое ухо к правому плечу ... затем вернитесь в нейтральное положение.

Немного потянитесь, чувствуя, как энергия течет по вашему телу.

Сделайте глубокий вдох, поднимая руки над головой на вдохе и опуская руки в стороны и вниз на выдохе.

Сделайте еще один глубокий вдох, чувствуя себя полностью бодрым и бодрым на выдохе. Вернитесь к своим обычным делам, чувствуя себя спокойным и отдохнувшим.

15. Расслабление для преодоления прокрастинации

Прокрастинация – это откладывание дел на потом. Этот сценарий расслабления предназначен для преодоления прокрастинации путем устранения некоторых причин такого поведения и повышения мотивации заниматься делами из вашего списка дел.

Для начала найдите удобное положение и позвольте вашему телу расслабиться.

Вы можете закрыть глаза или сосредоточить взгляд на одном месте в комнате. Обратите внимание внутрь себя, обратите внимание на то, что вы чувствуете прямо сейчас.

Обратите внимание на то, где ваше тело наиболее напряжено, и выделите несколько минут, чтобы расслабить эти напряженные участки.

Сделайте глубокий вдох и на выдохе опустите плечи в расслабленное положение.

Снова вдохните и расслабьте руки на выдохе.

При следующем вдохе расслабьте ноги.

Расслабьте челюсть и снова выдохните.

Продолжайте дышать медленно и спокойно, позволяя те-

ду немного расслабляться с каждым выдохом. Снимайте напряжение каждый раз при выдохе ... чувствуя, как ваше тело опускается ... расслабляется ... расслабляется ...

(Пауза)

А теперь поговорим о преодолении прокрастинации. Первый шаг в преодолении прокрастинации – изучить поведение.

Подумайте о некоторых вещах, которые вы откладывали. Теперь сосредоточьтесь только на одной из этих задач и подумайте о причинах вашего промедления. Почему вы откладываете эту задачу?

(Пауза)

Есть ряд возможных причин, по которым вы откладываете на потом. Вот несколько возможностей:

Возможно, вы откладываете эту задачу, потому что вам это не нравится.

Возможно, вы решите заняться чем-то другим в первую очередь, и задача, которую вы откладываете, не является приоритетной.

Может быть, вы боитесь неудачи.

Возможно, вы откладываете даже начало задачи, потому что хотите выполнить ее идеально.

Может задача сложная.

Вы можете подумать, что у вас нет времени на выполнение

работы.

Задача может занять много времени, и вы откладываете начало, потому что знаете, что не можете закончить сразу.

Может быть, вы боитесь стать уязвимым и открыться для проверки.

Возможно, вы думаете, что задача еще не обязательно должна быть выполнена, и вы подойдете к ней ближе к тому времени, которое вам понадобится для ее завершения.

К вам относится какая-либо из этих причин? Или, может быть, есть другие причины, по которым вы откладываете на потом.

Чтобы сделать следующий шаг в преодолении прокрастинации, давайте теперь посмотрим на результаты прокрастинации.

Подумайте о задачах, которые вы склонны откладывать ... о ваших привычках, связанных с прокрастинацией. Каковы результаты этого промедления? Как откладывание дел влияет на вашу жизнь?

(Пауза)

Незавершенные дела вызывают стресс и напряжение. Чем дольше не выполняется необходимая задача, тем больше уровень стресса. От этого снижается производительность и заставляет нас чувствовать себя хуже ... мы еще больше про-

должаем откладывать дела.

Преодолеть промедление сложно. Преодолеть промедление может быть сложно, но возможно. Но на самом деле, преодолеть промедление может быть проще, чем вы думаете!

Преодолеть прокрастинацию можно, устранив причины прокрастинации ... причины, по которым мы откладываем на потом. Недостаточно просто взглянуть на все издержки такого поведения и его негативные последствия.

Давайте еще раз посмотрим на причины прокрастинации ... перфекционизма ... противоречивых приоритетов ... уязвимости ... работы, которая нам не нравится ... Эти вещи можно преодолеть. Преодоление прокрастинацию возможно. Это легче, чем вы думаете.

Представьте себе задачу, которую вы откладывали. Подумайте об одной конкретной вещи, которую вы собирались сделать, но почему-то просто откладываете на потом.

Обратите внимание на мысли, которые возникают у вас, когда вы думаете об этой задаче. Все причины, по которым вы откладывали это ... все оправдания ... объяснения ...

Теперь подумайте о причинах, по которым нужно выполнить задачу. Что ценного будет, когда задача будет завере-

шена?

Какие причины более веские? Причины выполнять задание или причины не делать?

Чтобы преодолеть прокрастинацию, повторите про себя, уверенным тоном, следующие полезные утверждения:

Я откладываю эту задачу и знаю причины, по которым я откладываю на потом, но я знаю, что такое поведение только вредит мне.

Когда я сталкиваюсь с делами, которые мне не нравятся, я сразу начинаю их, а потом награждаю себя тем, что мне нравится больше.

Я могу выбирать, как проводить время. У меня есть время, чтобы закончить важные дела, если на этот раз я не позволяю другим заниматься. Я трачу свое время на самое главное. Я знаю, что прокрастинация только тратит время. У меня нет времени откладывать дела на потом.

Откладывание задачи из-за боязни неудачи обрекает меня на верную неудачу, но если я попытаюсь, у меня есть шанс на успех.

Откладывание сложных задач только усложняет их. Я в

состоянии завершить это. Мне станет лучше, если я начну.

Я могу разбить сложные задачи на мелкие шаги. И шаг за шагом двигаться к своим целям.

Кто, если не я? Когда если не сейчас?

Мне не обязательно все делать идеально. Ничто не идеально. Я могу сделать все возможное, и этого достаточно. Делать что-то несовершенно – это нормально. Фактически, делать что-то несовершенно – единственный способ сделать это. Я могу спланировать несовершенство, и это нормально.

Я буду делать то, что откладывал, и знаю, что буду чувствовать себя намного лучше, когда сделаю это.

(Пауза)

Теперь, когда вы повторили эти аффирмации для преодоления прокрастинации, просто расслабьтесь на несколько мгновений, позволяя идеям укорениться.

(Пауза)

Просто отдохни ... расслабься ...

(Пауза)

Продолжайте расслабляться, пока я говорю несколько минут.

Подумайте о том, что вы откладывали. Вы знаете, что вам нужно делать. Вам нужно приступить к этой задаче в течение следующих 24 часов. Единственный способ преодолеть прокрастинацию – это действовать. Вы можете действовать прямо сейчас. Вы готовы взять на себя ответственность и избавиться от стресса, избавиться от беспокойства, которое нависало над вами ... вы готовы подойти к этой задаче с уверенностью.

Представьте, что вам нужно сделать. Представьте себя выполняющим эту задачу.

Представьте, что вы выполняете задачу с уверенностью ... без перфекционизма ... без беспокойства о том, что станете уязвимым ... без необходимости делать что-то идеально ... без страха перед проверкой ... выполнение задачи и получение ее с дороги.

Представьте, как вы начинаете и выполняете эту задачу ...

Представьте, как хорошо вы будете себя чувствовать, когда закончите. Представьте себе, что вы вознаграждаете себя, делая что-то легкое и приятное, когда вы выполнили сложную задачу.

Если задача большая, на ее выполнение можно потратить

некоторое время ... но начинать нужно сразу. Большие задачи можно выполнять небольшими частями. Представьте, что вы выполняете большую задачу по частям. Представьте, как вы начинаете большой проект ... и делаете его часть. Представьте, как здорово начать. Представьте, как вы начинаете задачу и чувствуете гордость за себя за этот шаг.

Представьте, что вы завершаете проекты по крупицам ... работая до тех пор, пока они не будут завершены.

Представьте, как хорошо вы почувствуете себя, взявшись за трудное задание.

Увидьте, как вы уверенно справляетесь с рутинной работой ... чувствуете себя хорошо от своих усилий ... свободны от уязвимости ... зная, что ваши усилия достаточно хороши, как и они ...

Позвольте себе наполниться чувством выполненного долга и уверенности. Представьте, как хорошо вы будете себя чувствовать, когда закончите задание ... успешно преодолете промедление ...

Даже если задача не доставила удовольствия, представьте, как приятно ее выполнить. Законченный!

Представьте себя человеком, который всегда выполняет задачи вовремя, быстро начинает работу и быстро выполняет задачи. Представьте, что вы уверены в себе и любите участвовать в различных проектах. Представьте, что вы сразу приступаете к работе, ничего не откладывая. Представьте себя этим человеком.

(Пауза)

Позвольте себе испытать те чувства, которые у вас были бы, если бы вы были тем человеком, который всегда выполняет дела быстро. Представьте себе, насколько хорошо и успешно вы будете себя чувствовать, даже если вы делаете что-то не идеально ... даже если есть какие-то задачи, которые не идут хорошо или не выполняются успешно ... почувствуйте себя хорошо от своих усилий ... легко приступить к работе над проектами ... с энтузиазмом приступить к делу ...

Создайте все детали того, на что это будет похоже.

(Пауза)

Вы этот человек. У вас есть все возможности быть этим человеком ... приятно позволять этому человеку сиять ... позволять себе делать то, что вам нужно делать, не сдерживая себя ...

Позвольте себе полностью принять это позитивное поведение ... преодолеть прокрастинацию ... навсегда преодолеть прокрастинацию ...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.