# РАССЛАБЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Научившись сознательно погружаться в пограничную между сном и бодрствованием область, вы окажете своему разуму и телу неоценимую услугу.

Это упражнение для расслабления и снятия стресса очень похоже на медитацию с элементами самовнушения. Если соблюсти все пункты инструкции, есть шанс погрузиться в состояние легкого транса и помочь себе самостоятельно.

1. Найдите тихое уединенное место, где в течение получаса вас никто не побеспокоит. Лучше выполнять это упражнение утром, сразу после пробуждения, либо вечером, перед сном. Сядьте или лягте, приняв удобную расслабленную позу. Руки и ноги при этом не должны быть скрещены.

2. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Закройте глаза.

3. Теперь попробуйте сконцентрировать внимание по очереди на всех частях тела в такой последовательности: голова, лицо, шея, руки, грудь, живот, бедра, ноги, ступни.
На каждую зону отводите по 10 секунд.
При этом мысленно проговаривайте: «Кожа моей головы расслабляется», «мышцы моего лица расслабляются».
Одновременно представляйте, как каждая часть тела действительно расслабляется, становится мягкой и тяжелой.

4. В самом конце скажите про себя: «Всё моё тело и голова полностью расслаблены».

5. Теперь представьте, чтобы мысленно переноситесь в какое-то очень приятное место, где когда-то было комфортно и спокойно. Восстановите окружающую обстановку и ваши ощущения в мельчайших деталях. Постарайтесь снова пережить те же чувства, словно вы на самом деле туда вернулись. Есть ли такое место вспомнить не удается, подключите фантазию и вообразите себя в тех декорациях, в которых вы могли бы обрести душевный покой.

На какое то время (1-5 минут) задержитесь в этом комфортном состоянии.

6. После этого три раза произнесите про себя фразу: «С каждым днем везде и во всем мне становится все лучше и лучше».

7. Сосчитайте мысленно от 1 до 5 и скажите себе: «На счет 5 я полностью вернусь в состояние бодрствования и буду чувствовать себя лучше, чем раньше».

# МЫ ДЕЛАЕМ ВСЕ, ЧТОБЫ ВАША ЖИЗНЬ СТАЛА ЛУЧШЕ!

Сюрприз!
от Школы

Мини-курс
«Самокоучинг»

Поддерживающее онлайн-сообщество
в Клубе «Время первых»

РЕШЕТНИКОВА.LIVE

МЕЖДУНАРОДНАЯ
ШКОЛА ИГРОПРАКТИКИ