

УПРАЖНЕНИЕ

«ПОЕЗД И ПЛАТФОРМА»

Цель : избавление от тревоги и неприятных мыслей

Результат: прилив сил и энергии после того, как негативные мысли покинут вас

Время выполнения: 10 мин



ИНСТРУКЦИЯ:

Сядьте в удобное положение, **закройте** глаза, представьте себя сидящим на железнодорожной платформе.

Вы сидите на платформе на удобной лавочке и никуда не спешите, просто ожидаете поезд. Посмотрите, что происходит вокруг. И вот подъезжает поезд. И вагоны поезда – это ваши мысли. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Теперь у вас есть выбор сесть или не сесть в какой-либо вагон. Возможно, придет какая-то тревожная либо неприятная мысль, можно дать постоять этому мысле-вагону, затем услышать, как поезд начинает свое движение, и увидеть, как он трогается с платформы и уезжает. Эта тревожащая вас мысль тоже отправляется вдаль, и вы просто наблюдаете за этим.

Вы продолжаете сидеть на платформе, наблюдаете, как подъезжает еще один поезд – но уже с другими вагонами, это может быть что-то приятное, радостное, вдохновляющее, ведь так приятно оказаться в путешествии и вы можете выбрать: в какой из «приятных» вагонов сесть.

Когда вы поедете, выбрав понравившийся вагон, то сможете ощутить прилив сил и энергии. Задумайтесь о том, что у вас всегда есть выбор – сесть в нужный вам вагон поезда и пропустить тревожащий, неприятный вагон и просто наблюдать, как он уезжает.



При участии Ирины Крутских