

Большая прогулка

Закройте глаза, сядьте поудобнее, потратьте несколько минут на то, чтобы расслабиться.

Пусть тело станет свободным и податливым.

Пусть ваш вес "придавит" вас, а мускулы расслабятся.

Обратите внимание на то, как чувствует себя каждая часть вашего организма.

Сосредоточьтесь на собственных физических ощущениях - на плечах, руках, спине, голове, животе и ногах, на внутренних органах.

Затем плавно перенесите свое внимание на дыхание.

Прочувствуйте, как воздух проходит через ноздри.

Пусть дыхание при каждом вдохе и выдохе становится все более спокойным и ровным.

Не форсируйте дыхание, пусть оно будет естественным и плавным.

Всякий раз, когда в ваше сознание проникает отвлекающая мысль, используйте ее как напоминание о том, что необходимо вернуть все внимание телу.

Мягко переносите фокус сознания на собственные ощущения.

Полностью освободитесь от напряжения, погружаясь в теплоту ощущения глубокой релаксации.

Замкните круг своих ощущений.

Станьте настолько спокойным внутренне, чтобы услышать, как бьется ваше сердце.

По мере того как с каждым вздохом ваше сознание постепенно проясняется, направьте внимание на расслабление отдельных частей тела.

Мысленно представьте свое лицо.

Увидьте глаза, рот, щеки, челюсти.

Создайте живой мысленный образ каждой части тела, которая все более и более расслабляется в то время, как вы смотрите на нее.

Внимательно изучите свое лицо во всех деталях, стараясь обнаружить следы даже малейшего напряжения.

Позвольте этому напряжению самому уйти просто под действием вашего взгляда.

Когда ваше лицо станет совершенно расслабленным, переходите к ушам, шее, плечам, рукам и пальцам.

Представьте, как эти части тела становятся все более расслабленными.

Чем яснее картина, тем глубже релаксация.

Продолжайте мысленно осматривать свое тело: грудь, спину, живот, ноги, колени и пальцы.

Помните: спешить не нужно.

Наслаждайтесь прогулкой по своему телу.

Когда вы закончите рассматривать пальцы, вы начнете воспринимать свое тело как безмятежную одушевленную статую.

Погрузитесь в ощущение полной релаксации.

Итак, выбросьте все из головы.

Отложите книгу.

В течение десяти-пятнадцати минут расслабляйте свое тело внутри и снаружи.

Сердцевина свалки мыслей

Один из способов освободить сознание – это понять, что же его занимает. Выпишите на листок бумаги все, чем вы озабочены: далеко идущими планами; ближайшими задачами; навязчивыми желанием; мыслями, которые вы хотели бы обдумать; делами, которые должны или хотели бы выполнить; перечнем покупок; различными идеями

(например, как сделать свой дом уютнее) и так далее. Как можно лаконичнее – в данном случае детали не имеют никакого значения – запишите всё, что вы должны сделать, или считаете необходимым решить. Затем начните сокращать формулировки, сводя их к минимуму – до одного-двух слов, и делайте это до тех пор, пока у вас не останется ничего, что надо было бы записать.

Составление такого перечня избавит вас от беспорядка в голове. Когда вы сможете одним взглядом окинуть все дела, с которыми нужно справиться, а также мысли, которые неосознанно вас занимают, то вам останется только разобраться с ними. Если все будет перед глазами, можно не беспокоиться, что что-то забыто. Теперь вы в состоянии принимать решения, устанавливать приоритеты, концентрировать все свое внимание на проблеме, которую вы должны решить в данный момент. Если она останется нерешенной, вы можете успокоить себя, сказав, что позже обязательно вернетесь к этому вопросу.

Магический массаж

Отчетливо представьте свой мозг внутри головы.

Представьте, где он находится - позади глаз, начинаясь от основания черепа.

Теперь вообразите, что в природе существует некий палец, обладающий способностью, массируя, снимать любое напряжение.

Начните с массажа наружного слоя вашего мозга.

Сконцентрируйте внимание на восприятии расслабляющего воздействия пальца.

Пусть спадет напряжение.

Позвольте энергии, высвободившейся под действием массажа, проникнуть прямо в центр вашего мозга.

Пусть в вас разольется ощущение тепла и звона в ушах.

Массируйте свой мозг слой за слоем начиная с наружного и постепенно проникая вглубь.

Если возникают посторонние мысли, воспринимайте их просто как процессы, протекающие в мозге.

Вообразите, что вы способны массировать любую часть вашего мозга и таким образом избавляться от ненужных мыслей.

После выполнения массажа сразу же наступает чувство полного внутреннего расслабления.

А теперь просто спокойно сидите и наслаждайтесь своими ощущениями.

Полезные советы

Когда мы освобождаем наше сознание, происходит своего рода чудо. Исчезает хаос мыслей, рассудок становится холоднее и яснее. Теперь мы внутренне собраны и готовы мгновенно отреагировать на любое неожиданное препятствие, возникающее на нашем пути.

СОВЕТ 1.

Освежите сознание расслабив тело. Примите удобную позу, снимите напряжение, выровняйте дыхание, погрузитесь в ваши ощущения.

СОВЕТ 2.

Не суетитесь, выбирая, о чем вам следует думать. Выпишите на листок неотложные дела, желания, тревоги – словом, все, что занимает ваши мысли. Оцените каждый пункт, исходя из видения картины в целом.

СОВЕТ 3.

Перенесите ваше сознание в "здесь" и "сейчас". Совершенствуйте технику восприятия

собственных ощущений. Найдите наиболее приемлемый для вас способ фокусировать внимание и направлять его туда, куда вы хотите, и тогда, когда пожелаете.

СОВЕТ 4.

Периодически находите время, чтобы расслабиться и успокоиться. Совершенствуйтесь в науке релаксации, выкраивая каждый день время для "ничегонеделания".

Дуга, которую часто сгибают, вскоре сломается. Но если ее не перенапрягать, она послужит вам столько, сколько нужно. Так позвольте же разуму немного отдохнуть, чтобы вернуться к стоящей перед вами задаче с обостренным вниманием.
Федрус, поэт