

## **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