

# **Релаксационные занятия с педагогами как профилактика эмоционального выгорания.**

## **«Что такое релаксация. Виды релаксации»**

При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов.

При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно.

**Давайте поговорим о том, что такое релаксация.**

Релаксация – это, прежде всего, расслабление, то есть процесс, обратный нахождению в состоянии стресса.

В психологии релаксацией называют состояние покоя, которое вызывается мышечным расслаблением.

Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Специалисты считают, что навыки быстрого расслабления должен иметь каждый человек.

Эти навыки позволят за считанные минуты восстановить силы, избавиться от последствий стресса.

Главная задача релаксации – снятие стресса или другими словами нервного напряжения.

Во время стресса в организме человека вырабатываются гормоны стресса, которые мобилизуют силы нашего организма, и позволяют лучше справиться со стоящей перед нами задачей.

Но эти гормоны хороши только в первое время.

Если человек не избавится от них своевременно, то они начнут подавлять иммунную систему.

Человек начинает часто простужаться, «просыпаются» хронические заболевания.

Для того чтобы не довести себя до болезней, необходимо **каждый день проводить сеансы релаксации.**

Релаксация не имеет побочных действий, она может расслабить всего за полминуты, не вызывает зависимости, именно поэтому она

гораздо лучше, чем алкоголь и различные лекарственные препараты.

Специалисты убеждены, что научиться управлять своим телом — это значит, научиться управлять своими эмоциями.

**Релаксация способна улучшать состояние** гормонального фона человека.

Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления.

Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритмы мозга.

В этот момент наш организм отдыхает.

Методов релаксации разработано множество, многие из них применяются еще с древности.

Самые древние методы релаксации — любование языками пламени и водой. Для того чтобы спокойно расслабляться на закате прибоя, отправляйтесь к морю, а вот с языками пламени гораздо проще — достаточно установить в доме камин.

Дыхательная релаксация по методу йогов — также древний способ релаксации, а вот такие техники, как абдоминальное дыхание и прогрессивная мышечная релаксация довольно новы, но очень действенны.

Все методики релаксации будут лучше влиять на организм, если вы добавите к ним спокойную музыку. Действие музыки на организм очень разное, она может волновать, может успокаивать, может радовать, а может и наводить на сильную грусть и слезы. Для релаксации лучше выбирать спокойную музыку, хорошее влияние на организм оказывает прослушивание музыкальных композиций, не содержащих слов и разделенных друг от друга шумом прибоя. Такая музыка по-настоящему творит чудеса.

Существует несколько видов релаксации: активная и пассивная релаксация.

## АКТИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ:

“Лимон”.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

### *2. Снежная баба*

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вы лепите снежную бабу.

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась ( изобразить сн. бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замерзла голова (напрягаем голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (напрягаем туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить сн. бабу. Уперлась сн. баба своими ножками (сильно напрягаем ноги), и не удалось ветру разрушить сн. бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её согреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (свободно опускаем голову), потом плечи (расслабляем и опускаем плечи), потом руки (мягко опускаем руки), потом туловище (мы, как бы оседая, наклоняемся вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Мы сначала

садимся, потом ложимся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

### *3. Муха*

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Наша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

## ПАССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ:

Антистрессовая техника "Словесный натюрморт"

Предназначение.

Техника направлена на восстановление самоконтроля в стрессовой ситуации. На бумаге записывается маленький рассказ - "словесный натюрморт".

Качества. Самоконтроль.

Содержание

Данная техника сама по себе не избавит вас от стрессовой ситуации. Сама по себе она даже не поможет снять стрессовое состояние. Предназначение техники - вернуть себе утерянный самоконтроль в состоянии стресса.

Для стресса обычно характерно возбужденное состояние, которое при этом может сочетаться с переутомлением. Длительный стресс приводит к тому, что человек как бы становится другим.

- На одни раздражители реагирует слишком бурно, на другие вообще не реагирует;

- Интеллектуальные способности могут не пострадать (а даже обостриться), но способности разума меняются в худшую сторону: человек хуже рефлексит себя и ситуацию, теряется способность к объективности, происходит тяга к привычному и понятному,

резко снижается критичность;

- Происходит как бы отчуждение собственных мыслей (возникает ощущение, будто в голове играет "радио" или включен некий "магнитофон", из которого выскакивают те или иные слова).

Человек - существо разумное, и для самоконтроля ему необходимо контролировать (да, тавтология) в первую очередь собственный внутренний голос, не допуская того, чтобы мысли в буквальном смысле слова путались.

Для этого можно освоить данную технику, которую и применять в экстренных ситуациях.

Все просто. Надо просто взять лист бумаги (открыть блокнот или ежедневник на чистой странице, создать новый текстовый файл на компьютере) и написать ОДНО предложение. В этом предложении описывается что-то мелкое, бытовое - одним словом, натюрморт. Напомним, что "натюрморт" происходит от французского "nature morte" - "мертвая природа". Обычно под натюрмортом подразумевается картина, на которой изображены какие-то неживые предметы: ваза с цветами, корзинка с яблоками, кучка орешков и т.д. Вот и вы должны в своем предложении описать подобную картину. Только описать словами. Поэтому техника и называется "Словесный натюрморт".

Почему одно предложение? Это на самом деле важно. Когда "мысли путаются", это в первую очередь приводит к тому, что внутренняя речь человека сводится к коротким, при этом плохо связанным друг с другом коротким предложениям. Составив длинное, развернутое предложение, вы докажете самому себе, что можете размышлять еще цепко, грамотно, вдумчиво.

В своих словесных натюрмортах вы можете описывать как то, что находится перед глазами, так и то, о чем просто приятно вспомнить. Описывать насущное проще, зато описание приятного имеет еще некоторый успокаивающий эффект.

В натюрморте не должно присутствовать человека: ни вас, ни родственников, ни знакомых. Даже не стоит начинать натюрморт словами: "Я вижу...", "Мне представляется..." Натюрморт должен быть сугубо ОПИСАТЕЛЬНЫМ.

Примеры таких словесных натюрмORTов:

- На столе стоит черная пластмассовая подставка для ручек: синих, красных, черных, а также для карандашей.

- На стоянке стоит машина веселенького розового цвета, сзади

грязная, а спереди - чистая, с тонированными стеклами и литыми дисками.

- У самой воды на песке лежит большой плоский черный камень, похожий на большой кусок шоколада, неровно отломанный от плитки, мокрый и скользкий, но с солнечной стороны сухой и зеленый.

- Ровная гладь озера, в которой отражается солнце и облака, деревья и кустарники, цветы и камни, похожая на большое, просто огромное зеркало, в которое смотрится небо.

Для интереса можно подсчитывать количество слов в получившихся предложениях, стараясь с каждым разом их увеличить.

## Техника расслабления "Синие вещи"

Предназначение.

Техника помогает расслабиться, прийти в состояние уравновешенности.

Качества. Уравновешенность

Содержание

Примите удобную позу. Для этого можно сесть на стуле в "позу кучера", расставив ноги, опустив подбородок на грудь. Можно занять положение полулёжа в мягком кресле. Можно лечь на пол на спину.

Закройте глаза и попробуйте по очереди вспомнить разные синие вещи, с которыми вам приходилось иметь дело в жизни: синяя обложка у тетради, синий автомобиль, синее небо, синее платье... Старайтесь не представлять "синюю обложку вообще", "синий автомобиль вообще", "синее небо вообще", "синее платье вообще"... Всё должно быть конкретным: "вот такая тетрадь была у меня в десятом классе", "вот такой автомобиль у моего приятеля", "вот такое небо было на той неделе, ближе к вечеру", "вот в таком платье была моя жена три дня назад"...

Синий цвет расслабляет, приводит в состояние уравновешенности, настраивает на размышления. Вспомнив 20-30 разных синих вещей, вы заметите изменение своего состояния.

## Упражнение "Розовый куст"

## Введение

- С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете - лотос, в Европе и Персии - роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка - развитие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

### Порядок выполнения

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.
2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов. Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.
3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.
4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно

разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет. В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стеснясь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны).

8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок.

Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически - вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

## **Цветомедитация**

Один из способов лечения цветом - цветомедитация. Она снимает стрессы, позволяет забыть о проблемах и неприятностях, наладить связь со своей внутренней сущностью. Состояние медитации – это и концентрация, и расслабленное психическое состояние одновременно.

## **Энергия белого шара**

Очень важно, чтобы условия для первых попыток цветомедитации были наиболее благоприятными. В дальнейшем это не будет так важно. Итак, нужно выбрать спокойное, уединенное место.

Медитировать можно и при тихой музыке, и в полной тишине – как вам больше нравится. Для особого настроения можно зажечь свечу или ароматическую курительную свечку. Вам надо принять удобное положение, положить руки на колени ладонями вверх и расслабиться.

Для начала лучше настроиться на белый цвет (он объединяет в себе все остальные). Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. На медленном вдохе представьте, что в ваши легкие из окружающей атмосферы проникает энергия. Задержите дыхание – и вы почувствуете, как живительная сила воздуха помогает вам. Затем выдохните – и освободите себя от напряжения.

Вдохните и представьте себе белый цвет в виде большого шара. Задержите дыхание и почувствуйте, как цвет проникает в ваше тело, дает вам силу, наполняет все тело целиком, до последней клеточки, светом и энергией. Затем направьте этот светящийся шар к голове, почувствуйте, как лицо освещается изнутри, как под действием света исчезает напряжение.

Дальше перемещайте шар: от плеча к плечу, от головы к позвоночнику до таза и обратно. Почувствуйте каждый позвонок! Теперь мысленно разделите один шар на два. Пусть они спустятся вниз по ногам, вначале расслабляя, а затем наполняя энергией цвета ваши стопы, голени, колени. Пусть перемещаются через плечи по рукам до каждого пальца.

Так энергия цвета гармонизирует вашу ауру. Но не забывайте, пожалуйста, что долгая медитация может вас утомить, привести к нервному перенапряжению.

### **Целительный голубой**

Он вызывает ощущение свежести, способствует сужению сосудов, успокаивает боль, подавляет воспаление, обладает антисептическим действием. Голубой цвет помогает при нервных расстройствах, усталости и бессоннице.

Установка на медитацию – я помогаю себе вылечиться!

Голубой – это цвет высокого, чистого неба. Поэтому сконцентрируйтесь на макушке, глубоко вдохните и почувствуйте, как луч яркого, чистого голубого цвета медленно проходит через все ваше тело и успокаивает боль, снимает напряжение. Вы чувствуете, как уходит нервозность, замедляется ритм сердца, как прохладное дыхание освежает все ваше тело. Поблагодарите голубой цвет и мысленно вернитесь в обычное состояние.

### **Целительный желтый**

Желтый цвет очищает органы пищеварения, кожу, снижает кислотность, способствует удалению желчи, восстанавливает уровень минеральных веществ. Он стимулирует интеллектуальные способности.

Установка на медитацию – я очищаю организм!

Представьте, что вы находитесь в потоке солнечного света, ощущаете его тепло и силу. Глубоко вдохните и представьте, как сила солнца наполняет вас целиком, как в сияющем потоке исчезает все темное. Никакая сила не может этому противостоять.

Солнечные лучи очищают все на своем пути. По позвоночнику сила желтого цвета проникает в мозг – теперь он будет работать лучше. Вы чувствуете живительную свежесть и чистоту.

Поблагодарите желтый цвет за его целительную энергию и возвращайтесь в обычное состояние.

### **Целительный зеленый**

Этот цвет освежает и успокаивает. Он стимулирует работу гипофиза, укрепляет мышцы и ткани, обладает антисептическим и противомикробным действием.

Установка на медитацию – я успокаиваюсь и обретаю равновесие!

Представьте энергию зеленого цвета в виде потока.

Почувствуйте, как он проникает в середину вашей груди, чуть ниже сердца. Вы чувствуете, как он очищает весь организм, как ваши внутренности становятся чистыми, а дыхание – ровным и спокойным. Зеленый поток энергии циркулирует сверху вниз по всему вашему телу. Вас охватывает приятное чувство свежести, бодрит и успокаивает одновременно. Поблагодарите зеленый свет и возвращайтесь в обычное состояние.

## **Целительный красный**

Этот цвет помогает мышечному расслаблению, выделению тепла, стимулирует сексуальную активность. Он регулирует работу печени и почек, органов кровообращения, повышает содержание гемоглобина в крови.

Установка на медитацию – моложе, сильнее, активнее!

Медитация на красный цвет поможет при нарушениях менструального цикла. Нельзя медитировать на красный цвет при повышенной температуре или воспалительных процессах. Мягкий и пушистый коврик под вашими ногами — красная цветовая энергия. Она наполняет всю комнату красными цветовыми бликами. Глубоко вздохните – и почувствуете, как энергия красного цвета через подошвы ног проникает в ваше тело. Вы чувствуете, как красный цвет медленно поднимается по вашим ногам, наполняет все тело теплом и жизненной энергией. Вот она распространяется в нижней части живота, заполняет почки, печень, всю пищеварительную систему. Почувствуйте, как красный цвет достиг сердца, смешался с кровью и потек по сосудам, наполняя их здоровьем и стимулируя кровообращение. Вы чувствуете себя моложе, сильнее, активнее. Эту энергию излучает все ваше тело. Поблагодарите за это красный цвет, а затем медленно возвращайтесь в обычное состояние.

## **Целительный оранжевый**

Он повышает жизнеспособность всего организма, нормализует работу селезенки и поджелудочной железы. Оранжевый цвет благотворно влияет на органы дыхания, а при бронхиальной астме полезно сочетать цветомедитацию с ритмической гимнастикой.

Установка на медитацию – я даю себе свободу!

Представьте, что у вас под ногами сердолик – круглый, яркий и теплый, как само солнце. Вы чувствуете, как он проникает в тело через подошвы и поднимается все выше – и вы начинаете ощущать легкость в ногах. Достигнув таза и живота, он очищает все внутренние органы, на уровне груди его лучи заполняют легкие, очищают их, и ваше дыхание становится спокойным и глубоким. Цвет заполняет вас целиком, и вы чувствуете приятную

расслабленность. Оранжевый цвет покидает физическое тело и наполняет вашу ауру.

Энергетическая оболочка и физическое тело находятся в гармонии и равновесии, и вы это чувствуете.

Насладитесь этим состоянием и поблагодарите оранжевый цвет.

## **Целительный фиолетовый**

При бессоннице, мигрени, депрессии вам поможет фиолетовый цвет. Он снизит температуру, уменьшит боль, поможет лучше переносить напряженный ритм жизни.

Установка на медитацию – я восстанавливаюсь и изменяюсь!

Представьте шелковую подушку интенсивного фиолетового цвета, на которой лежит крупный аметист. Наслаждайтесь красотой камня, который вызывает доверие, несет вам спокойствие и огромную силу. Почувствуйте, как фиолетовые лучи аметиста проникают в ваше тело через макушку и наполняют голову – снимают головную боль, приводят в порядок мысли. Затем они опускаются в горло, заполняют грудную клетку, снимая напряжение на своем пути. Энергия фиолетового цвета наполняет вас силой и мужеством. Вы чувствуете глубокий покой и всеохватную любовь. Поблагодарите фиолетовый цвет и вернитесь в обычное состояние.

# Примерные занятия для релаксации

## ЦВЕТЫ

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок... Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь рассмотреть их повнимательнее. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные, хрупкие, некоторые совсем маленькие, есть даже цветы с колючками. У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то — карамелькой, ванильным мороженым, приятной горчинкой. Какой бы ни был цветок — он неповторим. С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим. Представьте себе, что каждый из вас — тоже цветок из этого великолепия. Постарайтесь рассмотреть себя в капельке утренней росы. Что вы за цветок? Как вы выглядите? Какого цвета? Какой аромат от вас исходит? Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок. Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром. Вы так нужны им. Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, откройте глаза.

## ЗВЕЗДНАЯ НОЧЬ

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стоге сена. Ваше тело расслаблено... Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться... Откуда-то издалека слышится стрекотание сверчков... Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения... Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-

далеко появилась первая звезда. Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок. Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то... Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно... Дышится свободно, и с каждым вдохом тело расслабляется больше и больше... Приятно тяжелеют руки... плечи... живот... ноги... Мышцы лица расслаблены... Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность... Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется... Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится до конца дня. Сделайте глубокий вдох... Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

## ДИВНЫЙ САД

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес... Вас окружают великолепные цветы, издающие необыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью. Двигайтесь дальше по тропинке... К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше... Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево. Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой... Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью. Вы идете дальше. И

вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием... Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью... Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь через сад обратно... В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам не доставало для полного счастья... Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

## ПОЛЕТ

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Вообразите себя птицей, большой или маленькой. Главное, что вы свободная птица. Вы делаете взмах крыльями, еще один и еще и летите. Вы чувствуете, как теплый ветерок нежно овеивает ваше тело. Еще один взмах — и вы парите над землей, широко расправив крылья. Рассмотрите, что находится вокруг вас. Почувствуйте удовольствие от полета... Ваш полет подошел к концу. Вы медленно снижаетесь. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить, летая над землей. Вот вы мягко коснулись земли. Вернитесь в свой реальный облик. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

## ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Оно спустилось с небес и ждет вас. Прыгните на него. Облако белое и нежное, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы

будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы почувствуете себя совершенно спокойно и счастливо... Теперь вы снова на своем белом облаке, и оно доставляет вас назад, на ваше место. Спуститесь с облака и понаблюдайте, как оно медленно тает в воздухе. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

## ЛЕСНАЯ ПРОГУЛКА

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе лето, вы идете по лесной тропинке. По обе стороны вас окружают разнообразные деревья, под ногами разнотравье, полевые цветы. Воздух наполнен необыкновенным ароматом свежести. Вы дышите глубоко и наслаждаетесь прогулкой... Вокруг порхают бабочки, слышно приятное пение птиц. Вы идете размеренным шагом, вам никуда не надо спешить... Лесная тропинка вывела вас на поляну, залитую солнечным светом. Здесь так хорошо, здесь вы можете делать все, что захотите. Можете полежать в мягкой траве с закрытыми глазами, наслаждаясь звуками природы. Можете собирать цветы. А можете даже побегать. Пусть ваше воображение подскажет вам, что делать... Прогулка подошла к концу. Вам пора возвращаться. Пройдите весь путь обратно. Постарайтесь оставить в своей памяти приятные воспоминания. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

## ТРОПИЧЕСКИЙ ОСТРОВ

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе, что вы оказались на прекрасном волшебном острове. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением. На этом острове происходит все так, как хочется именно вам. Здесь водятся животные, которых любите вы, растут цветы, которые вам нравятся. Здесь вы можете делать все, что захотите. Можете просто лежать на пляже, слушая шум прибоя. Можете гулять по острову, исследуя его красоты. Дайте волю своему воображению... Вот к берегу причалил корабль. Вам пора возвращаться. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого

путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

## ВОДОПАД

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц... И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки... Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Поймите немного под водопадом — пусть вода омойт ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость... Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас... Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

## ФАНТАЗИЯ

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте, что вы оказались в том месте, где вам очень хорошо, где вы счастливы. Как можно лучше представьте себе это место... Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

## ХУДОЖНИКИ

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь

представьте себя художником. Сейчас совершенно не важно, умеете вы рисовать или нет. Вы- берите те краски, которые приятнее всего для ваших глаз, и нарисуйте картину, которая поможет вам расслабиться... Окиньте взором вашу картину. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя и расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

## ПУТЕШЕСТВИЕ НА БЕЛОСНЕЖНОЙ ЯХТЕ

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте, что вы идете по пустынному пляжу. Теплый ветер овеивает ваше лицо, вы вдыхаете свежий морской воздух. Вам легко и спокойно... Вы подходите к самому берегу, перед вами появляется белоснежная яхта. Вы поднимаетесь на борт. Вы — капитан этой яхты, и сейчас вы плывете туда, где вам очень хорошо, где вы счастливы... Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

## ПУСТЫННЫЙ ПЛЯЖ

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте, что вы идете по пустынному берегу водоема. Может быть, это морской берег, может, берег реки или озера. Греет ласковое солнышко, дует приятный ветерок. Вы дышите легко и спокойно... Ноги приятно утопают в теплом песке. Вы набираете песок в ладони и смотрите, как он медленно просачивается между пальцев... Представьте, как вы удобно расположились на пляже. Волны тихо набегают на берег. А высоко-высоко плывут легкие, воздушные облака. Пусть ваше воображение нарисует вам ту картинку, которая поможет вам расслабиться и отдохнуть... Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

## ВРЕМЯ ГОДА

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте себе то время года, которое для вас является самым приятным. Может быть, ваше воображение нарисует вам теплый летний денек, может, золотую осень, тихо падающий снег, а может быть, первые весенние цветы. Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.