

Визуализация "Океан"

Добавил(а) Анжела Зубова

29.08.11 20:01 - Последнее обновление 08.09.11 09:04

Когда Вы находитесь в сложной ситуации, выхода из которой вы пока не видите и чувствуете беспомощность и уныние, можно попробовать помочь себе и таким способом: не меняя ситуацию, ослабить эмоциональные переживания. Примерить к себе философскую мудрость: «Все проходит». Попробуйте с помощью этой визуализации обрести тот образ, то состояние, которое поможет Вам справляться самостоятельно в стрессовых ситуациях.

Вам потребуется совсем немного времени. Найдите для себя около 15-20 минут. Для того, чтобы телесные ощущения не мешали работе вашего воображения, перед началом примите удобное для себя положение. Лучше лечь.

{music}images/music/media0001.mp3{/music}