

Вправа "Потік світла"

Пройдіться зосереджено по своєму тілу. Зверніть увагу на якісь неприємні відчуття, що Вам заважають.

- ✓ Де саме? Спробуйте уявити:
- ✓ Якби ці неприємні відчуття мали форму, якою була б ця форма?
- ✓ Якби ці неприємні відчуття мали колір, яким був би цей колір?
- ✓ Якби ці неприємні відчуття мали певну властивість, консистенцію....?

Уявіть собі, що у Вашому розпорядженні космічне світло всесвіту. Потік світла, якого дуже багато. Ви можете визначити колір цього потоку світла. Виберіть той колір, який Ви пов'яжете із зціленням.

Цього світла безмежно багато. Чим більше його використовувати, тим більше його прибуває.

Уявіть собі, як Ви підводите це світло до себе. Воно може увійти у Ваше тіло зверху, наповнюючи його. Відчуйте, як це світло раз за разом заповнює Ваше тіло, ... потилицю і плечі,грудну кліткуживіт,таз,ноги..... раз за разом цілюще світло проникає всюди.

Зверніть увагу, як поводить ся світло у місцях із неприємним відчуттям. Дайте світлу подіяти там особливо і зверніть увагу, що відбувається. Чи змінюється щось у формі, кольорі чи властивостях? Не поспішайте, нехай цілюще світло подіє.....

А тепер нехай потік світла раз за разом виходить із Вашого тіла. Із ніг, рук, тазу і живота, накінець, із грудної клітки, плечей, голови..... Раз за разом світло виходить із Вашого тіла, повертається до великого потоку світла.....

Якщо Ви хочете, Ви можете подякувати світлу за допомогу.

Ще раз зосереджено пройдіться по тілу, зверніть увагу на зміни...

Відчуйте, як Ваше тіло наповнюється легкістю, чистотою та спокоєм.
Спостерігайте за своїми відчуттями: можливо, дихання стало вільнішим, думки — яснішими, а тіло — розслабленим.

Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, повертаючись до тут і зараз. Відчуйте опору під собою, усвідомте простір навколо.

Прислухайтеся до себе: що змінилося у Вашому стані? Запам'ятайте це відчуття спокою та внутрішнього світла — Ви можете звертатися до нього знову, коли забажаєте.

Подякуйте собі за цей час і увагу до свого внутрішнього стану ♥♥