

## Ожерелье жизненного опыта (релаксационные тексты)

Из книги

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д. Ф. Жизнь любит тех, кто любит ее, или Как научиться мыслить красиво. СПб.: Речь, 2005. — 226 с.  
Да, пространство нашего внутреннего мира – это страна, и очень важно навести в ней порядок, чтобы мысли, чувства, желания, возможности, стремления служили нашему Я верой и правдой. Нам кажется, что мир устроен неправильно. Пессимистичное отношение к жизни стали называть «чувством реальности». А, может, мы просто сами себя программируем на ожидание неудачи? Пришло время пессимисту поменять профессию, и вспомнить о том, что мы сами создаем только такую жизнь, какую хотим...

### **ОЖЕРЕЛЬЕ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА**

Пожалуйста, устраивайтесь поудобнее. Прошу вас, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Я бы попросил вас закрыть глаза, но в этом случае вы не сможете читать дальше... Поэтому пусть ваши глаза будут открытыми, а сердце спокойным... Все хорошо... Вы живете интересно и правильно... Вы ищете и находите... Пусть не сразу... Но быстро хорошие дела не делаются... Все происходит так, как нужно... Все идет своим чередом... Позвольте потоку событий привести вас к счастью... Просто будьте спокойны, от вас сейчас ничего больше не требуется... Знаете, а ведь события вашей жизни это ни что иное, как драгоценные бусины. Есть среди них бусины из разноцветных, прозрачных драгоценных камней... Есть костяные бусины и деревянные... Есть и пластмассовые... Есть даже и бумажные... Есть бусины из ягод и грибов... Есть бусины из монеток, как монисто... Посмотрите: когда все эти бусины нанизаны на одну нить, какое интересное, необычное получается ожерелье...

Издавна и мужчины и женщины украшали себя ожерельями... Мужчины делали ожерелье из своих трофеев... Мужское ожерелье подчеркивало их силу и успех... Женщины старались сделать свое ожерелье прежде всего красивым...

Ваше ожерелье, состоящее из бусин вашего жизненного опыта, подчеркивает вашу силу и успех, а также... оно очень красиво! Взгляните, как переливаются в солнечных лучах бусины... Как играют камни...

Каждая бусина здесь на своем месте... Каждая бусина нужна... Каждая бусина ценна... В каждой бусине можно найти энергию любви... Если видеть сердцем...

Осторожно приложите это ожерелье к груди... Подержите немного... послушайте свое дыхание... Все хорошо... Вас любят, вы любимы, вы любите... Все будет хорошо... Поверьте, это так...

Чувствуете, стало теплее?... Да, это и есть энергия любви... Она дает тепло, покой, удовлетворенность... Но когда вы пожелаете, энергия любви даст вам необходимую энергию и силу, целеустремленность и высокий тонус... При этом внутри вы будете спокойны и сконцентрированы на задаче...

Все хорошо... ожерелье вашего опыта всегда с вами... Никто не может

отнять его у вас... Вы сами можете его дополнить новыми бусинами, если пожелаете... В этом ожерелье — энергия любви... теперь вы сможете ее умножать...

Пожалуйста, сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Тепло остается с вами... образ вашего ожерелья — тоже...

Поверьте, у вас достаточно сил, чтобы сделать вашу жизнь красивой и достойной...

Пожалуйста, сядьте или встаньте так, чтобы спина ваша была прямой, плечи расправленными... Не надо расслабляться, пусть спина и тело будут в тонусе... Сделайте глубокий вдох и выдох... Еще раз, пожалуйста... Прочитайте внимательно то, что написано дальше...

Послушайте сердцем то, что я сейчас скажу... Но сначала представьте себе прекрасную райскую птицу... У нее радужное оперенье... Оно переливается всеми цветами радуги... У нее мудрый спокойный взгляд... Если взглянуть в ее глаза, может показаться, что на вас изливается божественная любовь и принятие... Рассмотрите эту райскую птицу... Она очень красива...

...Интересно, это у нее от природы такое удивительное оперение?.. Нет, когда она появилась на свет, ее перья были серо-коричневыми... Сейчас в это трудно поверить, так она хороша!..

...Давайте спросим, откуда у нее такое красивое оперенье!.. Она молчит... Она спокойно смотрит на нас... Может показаться, что она улыбается нам доброй мягкой улыбкой... В ее глазах — понимание нашего существа, всех тайных процессов, происходящих внутри нас... Она нас понимает... Давайте сделаем глубокий вдох и выдох...

выпрямим нашу спину, гордо поднимем голову... Райская птица не умеет говорить на нашем языке, но мы можем услышать ее ответ, если немного спокойно подождем...

...Вот и ответ, слышите?.. «Сотни отравленных стрел скользили по моим перьям... но их яд не принес мне вреда... благодаря его действию мои перья приобрели эти удивительные цвета и блеск... я так признательна стрельцам...»

...Как странно, правда?.. Отравленным стрелам недоступно наше истинное «Я», ибо оно находится под защитой нашей веры и внутреннего покоя... Так будем уважать стрельцов... Соприкосновение с их стрелами — лишь минимальная плата за духовные находки...

...Прошу вас сделать глубокий вдох и медленный выдох, выпрямить спину и сильно сжать руки в кулаки... а теперь отпустите... вот так... вы сильны и мудры... у вас достаточно сил... у вас есть самое главное — ваша жизнестойкость и способность отвечать за свою жизнь... У вас все получится!..