



relax Kids

52 медитації для дітей від 5

Зірка бажань

Marneta Viegas

Ілюстратор: *Nicola Wyldbore-Smith*

No part of this publication may be copied or reproduced in whole or in part, or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without written permission of the publisher.

This ebook is free for home & educational use for those from Ukraine affected by the war. It may not be sold on by third parties.

For information regarding permission, write to:

Relax Kids Ltd
Merchant House
5 East St Helen Street
Abingdon
OX14 5EG

Or email design@relaxkids.com

Text copyright: Marneta Viegas
Illustrations: Nicola Wyldbore-Smith
Design: Amber Sutton

Copyright © 2022 Relax Kids Ltd
All rights reserved. EBOOK Published by Relax Kids Ltd with permission from
Our Street Books, John Hunt Publishing.
www.johnhuntpublishing.com



52 медитації для дітей від 5 років

Зірка бажань

Marneta Viegas

Ілюстратор: Nicola Wyldbore-Smith

With special thanks to Anna Moskaleno for translating this ebook



About author

ПРО АВТОРА

Усім дітям,
які допомогли мені залишатися молодою

Моїй сім'ї та друзям,
які допомогли мені стати мудрою

Моєму Вічному Отцю,
який допоміг мені вирости



MARNETA VIEGAS уже п'ятнадцять років керує власною дитячою театральною компанією.

Вона є співзасновником Blue Tree Theatre Company і щорічно режисує та продюсує театральну виставу, в якій може брати участь кожен, що також роблять тисячі дітей. А ще вона талановитий художник пантоміми. У цій якості вона не лише виступала на сцені Букінгемського палацу, а й грала на вулицях із сільськими дітьми в Індії. Сама Марнета практикує медитацію протягом двадцяти трьох років і вже більше десяти років навчає дітей медитації.

Сьогодні вона проводить майстер-класи Relax Kids і продає низку супутніх продуктів, зокрема Relax Kids «Казкові медитації для дітей.»

Дитячі компакт-диски Relax * :

- «Блискучі медитації для блискучих зірок»
- «Казкові медитації для принцес»
- «Чарівні медитації для супергероїв»
- «Дивовижні медитації для чарівників»

Картки для медитацій «П'янка природа» * :

- «Зоряні картки» - скриня зі скарбами з 52 карток, які дозволяють дітям зрозуміти свої внутрішні якості.
- «Картки настрою» - 52 картки, які дарують дітям гарний настрій і позитивне налаштування.

* Пишіть для отримання додаткової інформації та замовлень fly@relaxkids.com або відвідайте сайт www.relaxkids.com. Картки та компакт-диски доступні лише англійською мовою.



<i>Preface</i> Передмова.....	8
<i>The benefits</i> Переваги.....	9
<i>Author's note</i> Примітка автора.....	10
<i>How to use this book</i> Як користуватися цією книгою.....	11
<i>The wish star</i> Зірка бажань.....	12
<i>A quiet place</i> Тихе місце.....	14
<i>The mountain</i> Гора.....	16
<i>The rainbow</i> Веселка.....	18
<i>The door of light</i> Двері у світ.....	20
<i>Squeeze well</i> Добре напружуватися.....	22
<i>Float</i> Пір'їнка.....	24
<i>The lighthouse</i> Світлова вежа.....	26
<i>The star of peace</i> Зірка миру.....	28
<i>Stretch and lengthen</i> Розтягуватись та видовжуватись.....	30
<i>Recharge your battery</i> Підзарядка батареї.....	32
<i>Relax on the beach</i> Відпочинок на пляжі.....	34
<i>Stars</i> Зорі.....	36
<i>Rain of light</i> Дощ зі світла.....	38
<i>The enchanted wardrobe</i> Чарівна шафа.....	40
<i>The butterfly</i> Метелик.....	42
<i>The angel</i> Ангел.....	44
<i>Sinking</i> Занурення.....	46
<i>The robot</i> Робот.....	48
<i>The magic tree</i> Чарівне дерево.....	50
<i>Magic post</i> Чарівна пошта.....	52
<i>The flying machine</i> Літаюча машина.....	54
<i>The grab bag</i> Подарункова скриня.....	56
<i>The unicorn</i> Єдиноріг.....	58
<i>A ladder to heaven</i> Драбина в небо.....	60
<i>Sunshine</i> Сонячне сяйво.....	62
<i>The silence room</i> Кімната тиші.....	64
<i>Elastic</i> Резинка.....	66
<i>The cool pond</i> Прохолодний ставок.....	68
<i>The magic wand</i> Чарівна паличка.....	70
<i>The big balloon</i> Велика повітряна куля.....	72
<i>The boat</i> Човен.....	74
<i>Out into space</i> У космос.....	76
<i>The flying bird</i> Птах у польоті.....	78
<i>A soft bed</i> М'яке ліжко.....	80
<i>Magic dust</i> Чарівний пил.....	82
<i>Blowing bubbles</i> Мильні бульбашки.....	84

<i>The silent cave</i> Тиха печера.....	86
<i>The turtle</i> Черепаха.....	88
<i>The swing</i> Гойдалки.....	90
<i>Magic glasses</i> Чарівні окуляри.....	92
<i>The world</i> Світ.....	94
<i>The magician's room</i> Кімната чарівника.....	96
<i>The tree</i> Дерево.....	98
<i>The fortune teller</i> Провісниця майбутнього.....	100
<i>A warm bath</i> Тепла ванна.....	102
<i>The television</i> Телебачення.....	104
<i>Relaxing Potion</i> Розслаблююче зілля.....	106
<i>Being King</i> Бути королем.....	108
<i>Clouds</i> Хмаринки.....	110
<i>The Invisibility Cloak</i> Плащ-невидимка.....	112
<i>Sunset</i> Захід сонця.....	114



Передмова



ПОПЕРЕДНЯ ПРИМІТКА ДЛЯ БАТЬКІВ І ВЧИТЕЛІВ

У наші дні надто часто трапляється, що діти ростуть, не навчаючись розслаблятися, зосереджуватися, використовувати свої творчі навички. У цьому світі, яким керують медіа, вони часто стають надмірно стимульовальними і стикаються з усіма видами неприємних образів і негативних ідей. Діти ростуть, не розвиваючи своїх емоційних і розумових «м'язів», і потім стикаються з питанням, чому вони можуть так мало насолоджуватися різними аспектами життя і не знаходять задоволення у своїх стосунках. Можливо, поганим знаком є те, що нещодавнє дослідження показало, що діти мають більш інтенсивні стосунки зі своїми комп'ютерами, ніж зі своїми батьками.

Яким чином ви як батьки можете не поділяти увагу дитини з мерехтливим екраном? Як зробити так, щоб ваші діти не захопилися всілякими персонажами, вигаданими рекламним світом? Як ви можете допомогти своїм дітям свідомо розслабитися не лише фізично, а й розумово та розвинути творчі «м'язи» під час найважливішого періоду їхнього життя, таким чином навчившись встановлювати збалансовані та позитивні стосунки з іншими? На мій погляд, вирішення подібних питань лежить глибоко в медитації та візуалізації. За допомогою медитації ви вчитеся зосереджувати свою увагу, а за допомогою візуалізації ви вчитеся бути креативними – тобто творчими – там, де починається все створене, а саме в розумі. Ось чому робота Марнети так добре вписується в цю епоху і має таке життєво важливе значення. Марнета вчить дітей заспокоювати свої думки і зосереджувати увагу на чомусь без зовнішніх подразників. Вона веде дітей у тому, що пише та говорить, через найкрасивіші візуалізації, щоб діти незабаром змогли самі це усвідомити. Зі своєю рідкісною надихаючою енергією вона допомагає дітям зачаровувати світ і зберігати невинність, яку вони так легко втрачають у сучасній індустрії новин і розваг.

Це книга наративних роздумів, заснована на дитячих історіях, які приваблюють уяву кожного. Це історії, сповнені розуміння та мудрих уроків, історії, які можуть непомітно сприяти розумінню різниці між правильним і неправильним; це пригоди, завдяки яким діти краще усвідомлюють нескінченні можливості, які можна знайти навколо них. Але перш за все, це медитації, які допомагають маленьким дітям досліджувати власний внутрішній світ і повною мірою розвивати творчі сили власного розуму.

Я бажаю читачеві, щоб його чи її серце танцювало і співало разом із серцем дітей, яким читають цю книжку.

Майк Джордж, автор бестселерів «Навчіться розслаблятися» (www.relaxkids.com)

ПЕРЕВАГИ

ПЕРЕВАГИ ДЛЯ ДІТЕЙ

- час вкладавання спати стає веселим і чарівним
- діти сплять спокійніше
- дітям рідше сняться кошмари, оскільки медитації змушують їх почуватися спокійними та безпечними
- діти набувають впевненості, розвивають уяву та творчість, краще зосереджуються та стають впевненішими
- у дітей розвивається відчуття внутрішнього миру та безпеки
- діти краще справляються зі стресами життя, такими як іспити

ПЕРЕВАГИ ДЛЯ БАТЬКІВ:

- батьки отримують користь, вкладавання спати викликає менше стресу
- якість їхнього життя покращується, коли їхні діти менш напружені та гіперактивні
- батьки отримують можливість розслабитися зі своєю дитиною (дітьми) в кінці напруженого дня
- батьки розвивають міцний зв'язок між собою та дитиною, оскільки вони разом працюють над чимось якісним і змістовним

ПЕРЕВАГИ В ШКОЛАХ:

- це приносить радість і веселощі в класі
- діти можуть краще зосереджуватися на своїй роботі, тому що вони вчать краще слухати через медитації та концентруватися
- атмосфера в класі покращується, коли діти стають спокійнішими та більш зосередженими
- вчителі відпочивають і можуть розслабитися та зарядитися енергією, поки діти розслабляються

Афірмації, включені до кожної медитації, можуть допомогти батькам або вчителям зосередити їхні думки в напрямку, що сприяє створенню гарної атмосфери.



ПРИМІТКА АВТОРА

У десять років мама познайомила мене з йогою та медитацією. Мені подобалося сидіти абсолютно нерухомо, бути тихою та дозволяти своїм думкам вирувати. Я переконана, що ці хвилини мовчання зробили внесок у моє почуття власної гідності й додали мені впевненості, необхідної мені, щоб вийти на сцену в підлітковому віці, а потім вже і як дорослій людині.

Мені пощастило. Я робила все, що повинна робити дитина, яка поступово відкриває свій внутрішній і навколишній світи. Я лежала на кукурудзяному полі, дивилася на небо і уявляла, що сиджу на величезній пухнастій білій хмарі. Я одягалась принцесою чи чарівницею. Я відчиняла зачаровані двері, в стінах, зроблених мною, деś у чистому полі. Я рахувала, скільки зірок на кришталевому чистому небі, мандрувала в далекі королівства і влаштовувала з молодшою сестрою цілі фантастичні історії. У цій книзі я збрала низку медитацій, у яких моменти тиші поєднуються з величезною фантазією та уявою. Завдяки цьому я сподіваюся, що зможу, у цьому небезпечному світі, в якому ви не завжди можете лягти на кукурудзяне поле або посидіти надворі, щоб дивитися на кришталеве чисте небо, дозволити дітям вже в дуже маленькому віці отримати досвід, що у себе всередині вони можуть знайти світ повний магії та пригод.



How to use this book

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИГОЮ ДЛЯ БАТЬКІВ І ВЧИТЕЛІВ

Створіть гарну атмосферу, увімкнувши тиху музику. Ви можете просто обирати сторінку навмання або щодня чи тижня переглядати іншу сторінку й переглядати всю книгу в хронологічному порядку. Афірмація, яка закінчує кожну медитацію, призначена для того, щоб дозволити дорослому зосередити свою увагу і таким чином створити атмосферу, в якій дитина може зосередитися. Рекомендуємо прочитати його спочатку. Трохи помовчіть разом, а потім повільно, з перервами, прочитайте казку, щоб дитина мала можливість проявити свою уяву. Ви можете прочитати текст і дати дитині задрімати або після завершення обговорити, як вона це пережила. Попросіть свою дитину або дітей розповісти про те, що вони бачили та що відчули. Ви також можете попросити їх порівняти власні зображення з малюнками в книзі.

ЗІРКА БАЖАНЬ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти лежиш на траві та дивишся у нічне небо. Трава м'яка та тепла, і ти вдихаєш приємний аромат свіжої землі. Якщо ти лежиш дуже тихо, то можеш навіть почути, як ледь-ледь шелестять травинки. Навкруги тепла літня ніч і небо повністю чорне. Лежачи там, ти бачиш у небі блискучі цяточки. Зірки утворюють різноманітні захоплюючі візерунки у цьому темно-фіолетовому небі. Не поспішай та добре роздивись це ігристе мереживо. І ось твій погляд зупиняється на одній зірці. Це найбільша зірка, і вона сяє, немов чудовий діамант. У цій одній зірці ти можеш побачити всі кольори веселки. Це найпрекрасніша зірка, яку тобі тільки доводилось бачити. Виблискуючи, вона висить у нічному небі. Здається, ніби вона стає ще більшою, більшою і більшою, та легшою й легшою. Це – зірка бажань. Коли ти її бачиш, то можеш загадати будь-яке бажання, яке тобі тільки заманеться. Не поспішай та добре подумай, що саме ти хочеш загадати, і коли будеш готовий, прошепочи своє таємне бажання зірці бажань. Здається, зірка почула твоє бажання і посміхається.

Тепер, знаючи, що зірка почула твоє бажання, ти відчуваєш себе дуже щасливим і задоволеним та сподіваєшся, що одного дня воно здійсниться. Продовжуй лежати дуже тихо, спробуй зовсім не ворухитися, та уявляй, як би ти почував себе, якби твоє бажання вже сповнилося. Відчувай це якомога довше, стільки, скільки тобі хочеться.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

МОЇ МРІЇ ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ,
МОЇ МРІЇ ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ



МІСЦЕ ВІДПОЧИНКУ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що прямо всередині твоєї голови є маленьке місце, дуже маленьке, де немає жодного звуку та жодного руху. Там цілковитий спокій. Це твоє власне таємне місце, і ти можеш завжди, коли тільки схочеш, потрапити туди. Туди ніхто не може зайти, тому що двері знаходяться у твоїй голові, і ніхто не може їх знайти. Це місце, куди ти можеш приходити щоразу, як хочеш відпочити та побути у спокої. Туди можеш потрапити тільки ти. Це твоє власне місце, повністю приватне.

Як ти гадаєш, вийде в тебе відчинити ці двері й зайти всередину, у це спокійне місце? Це так приємно – спокійно сидіти в тиші. У твоїй голові дуже спокійно і тихо. Насолоджуйся відчуттям спокою, яке ти відчуваєш, сидячи там, та зроби глибокий вдих. Вдихай відчуття миру і спокою та видихай відчуття миру і спокою. Вдих, видих, вдих, видих. Тут так безпечно і затишно. Ти можеш просто відпустити думки та відпочивати, насолоджуючись цією безпечною тишею. Повторюй подумки: «Я розслаблений, я розслаблений, я розслаблений».

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ДАЮ СОБІ ЧАС НА РОЗДУМИ ТА ПОЧУТТЯ,
Я ДАЮ СОБІ ЧАС НА РОЗДУМИ ТА ПОЧУТТЯ



ГОРА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти стоїш у підніжжя найвищої гори у світі. Якщо подивитись з її вершини – то можна побачити всі чотири частини світу. Ти починаєш повільно, крок за кроком, збиратися на неї. Схил дуже крутий, і, здається, ніби він розчиняється в хмарах. Ти продовжуєш підійматися, доки не опиняєшся на самісінькій верхівці. Там морозне повітря й неймовірно вітряно. Ти відчуваєш, що знаходишся далеко від усіх і всього.

З вершини ти можеш бачити весь світ. Як же ж тихо і спокійно на вершині твоєї гори. Ти чуєш лише вітер, що свище повз вуха. Відчуй подих цього прохолодного вітру на своєму обличчі. Не поспішай та насолоджуйся цією свіжістю. Зроби вдих та відчуй, як легені наповнюються чистим гірським повітрям. Вдихаючи, ти відчуваєш легенькі поколювання в носі. Як же приємно вдихати цю свіжість.

А зараз спробуй, чи зможеш ти подумки передати це відчуття спокою всьому світові. Продовжуй дуже тихо і спокійно сидіти на вершині своєї гори і уяви всіх людей світу, які знаходяться внизу під тобою, та відправ їм мирні думки. Уяви тисячі світлових променів, сповнених любові та миру, які йдуть від твоєї голови і сягають усіх людей світу. Тоді кожен отримує таке саме приємне відчуття миру та спокою, яке маєш ти, сидячи на вершині своєї гори. Кожного разу, коли ти засмучений або відчуваєш потребу в відпочинку та спокої, можеш збиратися на цю гору. Коли ти сидиш так високо на своїй горі, ніхто не може тебе потурбувати. Залишайся там стільки, скільки ти бажаєш, та насолоджуйся відчуттям миру на верхівці своєї гори.

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрій очі.

Я ПОЧУВАЮСЯ СПОКІЙНО,
Я ПОЧУВАЮСЯ СПОКІЙНО





The rainbow

ВЕСЕЛКА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти стоїш біля чудової веселки. Її кольори виблискують на сонці. Ти ще ніколи в житті не бачив такої неймовірної різнокольорової веселки. Лише від самого погляду на неї ти відчуваєш себе оновленим та сповненим щастя.

Ти бачиш, де веселка починається, і вирішуєш забратися на неї. Веселка складається з дуже малесеньких вогників, кожен з яких має свій колір. Тільки-но твої ноги торкаються веселки, ти помічаєш, що з кожним кроком, який ти робиш, твоє тіло сповнюється енергією. Ти в захваті та з нетерпінням чекаєш, що ж буде далі. Куди ж приведе тебе ця мерехтлива веселка? Ти доходиш до найвищої її точки – і тобі відкривається фантастичний краєвид. Ти вирішуєш спуститися на інший бік. Яке неймовірне відчуття! Ти сидиш на найвищій гірці у світі! Нарешті ти спускаєшся вниз. У якому ж чарівному веселковому світі ти опинився, з'їхавши з цієї чарівної веселки! Чи чекає там на тебе скринька із золотом? Дай собі час насолодитись цим дивовижним світом на іншому боці веселки.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрій очі.

Я ДОЗВОЛЯЮ СВОЄМУ ЖИТТЮ БУТИ СПОВНЕНИМ ЩАСТЯ,
Я ДОЗВОЛЯЮ СВОЄМУ ЖИТТЮ БУТИ СПОВНЕНИМ ЩАСТЯ

ДВЕРІ У СВІТЛО

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти стоїш біля дверей. Добре подивися, якого кольору ці двері. Тобі дуже цікаво, що за дива знаходяться за цими дверима. Куди вони ведуть? Ти бачиш на дверях напис «Ласкаво просимо!». Ти тягнеш за дверну ручку та заходиш всередину. І опиняєшся у просторі, сповненому найчудовішим, найнеймовірнішим червоно-золотим сяйвом. Твої думки зупиняються, і тобі стає дуже спокійно всередині. Залишайся дуже тихим та відчувай, як це прекрасне сяйво кружляє навколо твоєї голови. Відчувай, як це світло проходить крізь твої руки. Спробуй також відчутти його у грудях та животі. Чи відчуваєш ти його в ногах та стопах? Твоє тіло ніби повністю складається з м'якого червоно-золотистого сяйва, і це просто неймовірно приємне відчуття.

Тобі хочеться бути тут і тільки тут, ніде більше, тому що це так приємно – знаходитись у цій сповненій світла кімнаті. Тебе оточує чисте світло. Це світло хвилями проходить по твоєму тілу. Яке ж відчуття безпеки та довіри воно тобі дає. Ти можеш залишатися у цій сповненій світла кімнаті скільки хочеш, а коли будеш готовий, можеш знову вийти назовні.

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я – АБСОЛЮТНЕ СВІТЛО,
Я – АБСОЛЮТНЕ СВІТЛО





ДОБРЕ НАПРУЖУВАТИСЯ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним. Для початку, стисни руки в кулаки так сильно, як тільки можеш. Спробуй, чи можеш ти зробити зі своїх кулаків дуже маленькі кульки? Наскільки маленькими тобі вдасться їх зробити? А потім дуже повільно відпусти пальці та розслаб долоні. Дай їм впасти та зробишся важкими. А тоді витягни руки вздовж тіла та міцно притисни їх до нього. Тисни, тисни, тисни, а тоді знову розслаб, розслаб, розслаб. Тепер потягни плечі аж до самих вух – вище, ще вище. А тепер дай їм упасти та відпусти. Напруж м'язи обличчя, доки не відчуєш їх одним цілим: стискай, стискай і стискай. Дуже сильно заплющ очі, зморщи ніс, також стисни губи і втягни щоки, а потім відпусти все, відпусти і розслаб, розслаб. Втягни живіт та сідниці так сильно, як тільки можеш, і відпусти, і знову розслабся. Потім притисни ноги одна до одної так сильно, як тільки можеш, напруж м'язи ніг, дужче й дужче, ще дужче, а потім відпусти та розслаб, розслаб.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ,
Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ

ПІР'ІНКА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що твоє тіло стає легким, неначе пір'їнка. Ти ворушиш пальцями ніг та уявляєш, як вони стають настільки легкими, що повільно підносяться в повітря й починають коливатися. Дозволь їм ніжно підніматися вгору. Нехай твої ноги теж стануть легкими, неначе пір'їнка. Які ж вони легкі та невагомі. Вже відчуваєш, як ноги поволі підіймаються? Вони вже зовсім не важкі, а легкі й м'які. А тепер відчуй, як живіт стає м'яким та легким. Відчуй, як легкими стають груди, легкими, неначе пір'їнка, та насолоджуйся цим відчуттям, відчуттям, коли твоє тіло поступово стає все легшим і легшим. Відчуй, як стають легкими руки. Дозволь їм спокійно розслабитися та підійматися вгору. Відчуй, як вони піднімаються в повітря. І, нарешті, дозволь голові стати легкою, відчувай, як вся напруга тане, і голова стає легкою та м'якою. Тепер твоє тіло легке, неначе купка пір'я. Ти відчуваєш себе неймовірно ніжним та легким. Дозволь своєму тілу повільно та ніжно підноситися вгору. Тільки поглянь, яким легким ти можеш бути. Чим легшим ти стаєш, тим вище злітаєш.

Продовжуй подумки повторювати: «Я легкий, неначе пір'їнка, я легкий, неначе пір'їнка, я легкий, неначе пір'їнка», та поглянь, як високо ти можеш піднятися. Просто побудь деякий час у повітрі та насолоджуйся цим приємним відчуттям легкості, аж доки не схочеш знову, повільно, неначе пір'їнка, спуститися назад.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я НІЖНИЙ,
Я НІЖНИЙ



СВІТЛОВА ВЕЖА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти – світлова вежа та збудований зі світла. Твоя голова наповнена приємним білим сяйвом. Спробуй, чи зможеш ти уявити, що вся твоя голова сповнена світла. Це світло дає відчуття свіжості та прохолоди. Відчуй світло позаду очей, відчуй світло в лобі, відчуй світло у скронях та мозку. Наповни світлом усю голову. Яке свіже й охолоджуюче відчуття дає це світло. Поступово воно опускається донизу, через шийку та плечі до грудей та живота. Зроби глибокий вдих та вдихай променисте біле світло, а потім знову видихай це світло. Вдихай світло і видихай світло. Уявляй, як під час вдиху легені наповнюються м'яким білим сяйвом. Повільно світло шириться далі, вниз по руках і ногах, аж доки все тіло не сповнюється чистим світлом. Якщо б зараз хтось подивився на тебе, то побачив би тільки суцільне світло. І знову, і знову вдихай легенями світло і видихай світло. Вдихай світло і видихай світло.

Спробуй, як далеко ти можеш поширити це світло кімнатою, тепер, коли ти цілковито складаєшся зі світла. Відправ промені світла в усі куточки кімнати або класу. Нехай світлові промені сяють та освітлюють усе спереду, з боків, ззаду, знизу та зверху. Відправляй сильні світлові промені в усі частини світу, як справжня світлова вежа. Як далеко ти можеш дістатися цими променями світла? Продовжуй світити, наче світлова вежа, так довго, як тобі хочеться. Вдихай світло, видихай світло. Вдихай світло, видихай світло.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

**Я ВИПРОМІНЮЮ СВІТЛО,
Я ВИПРОМІНЮЮ СВІТЛО**



ЗІРКА МИРУ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що посередині твого лоба, десь позаду очей та вище них, знаходиться зірка. Це твоя особиста зірка миру, і кожного разу, коли ти думаєш про неї, ти одразу ж відчуваєш мир і спокій. Чи можеш ти її побачити? Якого кольору твоя сяюча мирна зірка? І як серце б'ється у своєму ритмі, так само у своєму ритмі пульсує й зірка миру. Не поспішай та роздивись, як пульсує твоя зірка миру. Продовжуй лежати або сидіти якомога тихіше і уявляй ту маленьку зірочку миру, що сяє у твоїй голові. Вдихай "мир" та видихай "мир". Вдихай "мир" та видихай "мир". Бачиш, як сяє твоя зірка? Чим більше ти концентруєшся на своїй зірці, тим більше миру та спокою ти відчуваєш, все твоє тіло повністю розслаблюється. Подумки повторюй собі: «Я спокійний, я відчуваю мир, я розслаблений, я спокійний, я відчуваю мир, я розслаблений».

А чи знаєш ти, що твоя мирна зірка має магичну силу? Вона може не лише дати тобі відчуття спокою та миру, але й відправити мир і спокій іншим людям і навіть цілому світові. Для того, щоб розпочати, ти маєш залишатися дуже розслабленим та спокійним. Насолоджуйся миром, який ти створив всередині себе, і подумай про того, кому б ти хотів відправити відчуття миру та спокою. Добре сконцентруйся, а тоді відправ сяючі мирні думки цій людині. Вдихай "мир" та видихай "мир". Бачиш, як та людина стає спокійною та умиротвореною? Продовжуй утримувати це відчуття так довго, як ти бажаєш, надсилаючи прекрасні, приємні, заспокійливі думки.

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я УМИРОТВОРЕНИЙ,
Я УМИРОТВОРЕНИЙ





РОЗТЯГУВАТИСЬ ТА ВИДОВЖУВАТИСЬ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним. Зараз ти будеш робити вправи, в яких дуже добре розтягуватимеш м'язи і знову розслабитимеш. Починай з обличчя. Можеш дуже широко розкрити очі, а також рот та ніс? Спробуй розтягнути обличчя, як тільки можеш, роби його якомога довшим. Розтягуй, розтягуй, розтягуй і знову розслаблюй, розслаблюй, розслаблюй. А зараз спробуй розтягнути спину. Відчуй, як весь хребет стає довгим. Розтягуй, розтягуй, розтягуй і знову розслаблюй, розслаблюй, розслаблюй. Відчуй, як розтягуються груди та живіт.

Витягни руки якнайдалі від тіла. Відчувай, як м'язи на руках стають довшими й довгими. Витягуй, витягуй, витягуй і знову розслаблюй, розслаблюй, розслаблюй. Витягни пальці на руках. Наскільки довгими ти можеш їх зробити? Витягуй, витягуй, витягуй і розслаблюй, розслаблюй, розслаблюй. А тепер випрями ноги та зроби їх настільки довгими, наскільки зможеш. Розтягуй, розтягуй, розтягуй і розслаблюй, розслаблюй, розслаблюй. І нарешті стопи. Витягуй пальці на ногах так сильно, як тільки можеш. Витягуй, витягуй, витягуй і знову розслаблюй, розслаблюй, розслаблюй.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

МОЄ ТІЛО РОЗКУТЕ ТА РОЗСЛАБЛЕНЕ,
МОЄ ТІЛО РОЗКУТЕ ТА РОЗСЛАБЛЕНЕ

ПІДЗАРЯДКА БАТАРЕЇ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним, і повільно кажи собі : «Я відчуваю себе в безпеці, я відчуваю себе в безпеці». А потім уяви, що у твоїй голові знаходиться батарейка. Ця батарейка дає тобі всю силу та енергію, яка тобі необхідна. Інколи ця батарейка майже повністю розряджена, і тоді ти відчуваєш себе трохи стомленим. Коли таке трапляється, ти можеш підзарядити свою батарейку, щоб знову відчути себе свіжим та енергійним. Зараз, десь дуже далеко, далі, ніж Сонце та Місяць, є унікальне місце, чудовий світ зі світла, куди ти можеш потрапити, якщо хочеш підзарядитися та отримати силу та енергію. Це місце, куди ти вирушаєш спеціально, щоб підзарядити свою батарейку. Там завжди безпечно, і ти можеш потрапити туди дуже просто. Подивись-но, чи зможеш ти подумки полетіти туди. Для цього тобі потрібна одна лише думка: ти думаєш про місце, куди ти хочеш потрапити, і подумки вирушаєш прямо туди. Уяви, як ти пролітаєш повз Сонце, і Місяць, і зорі у світ сяючого світла.

Продовжуй лежати або сидіти дуже тихо, та відчувай, як ти сповнюєшся енергією та силою. Ти відчуваєш, як твоя енергія знову повертається. Кажи собі подумки: «Я – світло, я – світло, я – світло». Чим частіше ти це повторюєш, тим сильнішим ти відчуваєшся. Залишайся тут стільки, скільки ти бажаєш, та насолоджуйся світлом.

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я СИЛЬНИЙ,
Я СИЛЬНИЙ



ВІДПОЧИНОК НА ПЛЯЖІ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти лежиш на спині на пляжі. Відчуй теплий пісок під твоїм тілом. Ти можеш чути морські хвилі. І починаєш дуже спокійно розслаблювати кожну частину свого тіла.

Почни зі стоп, дозволь своїм пальцям на ногах повністю розслабитися та стати м'якими. Притисни ноги одна до одної, а потім знову повільно відпусти. Відчуй, як уся напруга у твоїх ногах зникає, та дозволь їм стати м'якими та розслабленими. Підтягни м'язи живота, а потім повністю відпусти. Витягни спину наскільки тільки можеш, а потім розслаб.

Чи можеш ти відчутти, як твоя спина занурюється в пісок? Тепер відпусти всю напругу та дозволь своїй шиї та плечам повністю розслабитися. Напруж м'язи рук наскільки тільки можеш і відпусти. Дозволь рукам стати важкими та зануритися в пісок. Стисни долоні в кулаки та напруж їх, як тільки можеш, і знову відпусти та розслаб. Нехай твоя голова стане повністю розслабленою: розслаб очі, розслаб вуха, розслаб щоки, розслаб лоб. Стань повністю спокійним та розслабленим. Відчувай сонячне тепло на своєму обличчі та тілі, занурюючись в оксамитовий пісок.

Продовжуй насолоджуватись цим відчуттям цілковитого спокою та розслаблення.

А тепер, якщо ти готовий, - поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрій очі.

Я СПОКІЙНИЙ І МИРНИЙ,
Я СПОКІЙНИЙ І МИРНИЙ



ЗОРІ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти – зірочка. Спочатку уяви, що десь там, високо-високо в темно-синьому небі, є величезна зірка. Це дуже яскрава зірка, найяскравіша у всьому всесвіті. І повільно, дуже повільно, ти злітаєш у височінь до цієї яскравої зірки. Це схоже, ніби хтось тебе підіймає. Ти відчуваєш себе легким та вільним. Ти злітаєш все вище і вище, все далі й далі високо в небо, доки нарешті не опиняєшся поруч із цією яскравою, сяючою зіркою. Зірка виблискує у глибокому темному небі. Вона сповнена світла і виглядає просто неймовірно. Це дуже приємне відчуття – бути поруч із нею. Від самого лише погляду на сяйво, що вона випромінює, тебе охоплює відчуття щастя.

Чи можеш і ти сяяти так, як ця велика зоря? Спробуй. Будь дуже тихим і думай лише про світло, і тоді ти зможеш засяяти так само, як найяскравіша зірка на всьому небосхилі. Подумки повторюй: «Я маленька яскрава зірка, я маленька яскрава зірка, я маленька яскрава зірка.» Продовжуй сяяти, аж доки не захочеш, виблискуючи, повернутися вниз.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ЗІРКА,
Я ЗІРКА



ДОЩ ЗІ СВІТЛА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти стоїш під зливою зі світла. Тебе оточують тисячі маленьких краплин світла. Спочатку вони капають зверху на твою голову, і це одразу ж дає відчуття спокою та розслаблення. Далі, вони стікають вниз по твоєму обличчю, і все твоє обличчя стає м'яким і легким. Твоє обличчя розслаблене. Світловий дощ продовжується і сягає твоїх плечей і рук, які теж стають м'якими та розслабленими. Тепер потоки світлової зливи біжать по всьому твоєму тілу, також по ногам та стопам. І ти насолоджуєшся цим відчуттям спокою, яке отримуєш, коли вони теж розслаблюються. Твої ноги розслаблені. Все твоє тіло вкрите сяючими краплинками світла, схожими на зірочки. Тебе наповнює приємне відчуття спокою, задоволення та легкості. Твоє тіло розслаблене, розслаблене, розслаблене.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ЗАДОВОЛЕНИЙ,
Я ЗАДОВОЛЕНИЙ



ЧАРІВНА ШАФА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти знаходишся в кімнаті. Ця кімната зовсім пуста, в ній немає нічого окрім величезної дерев'яної шафи. У шафі висить ціла колекція неймовірно красивого карнавального вбрання. Вибери костюм, який тобі подобається. Ти можеш переодягнутись у короля або в принцесу, у фею, у дракона, в чарівника, в супермена, в космонавта, в кого тільки забажаєш. Вибір за тобою. Одягай костюм і заходь у шафу.

Ти бачиш, що там висить табличка з написом: «Туди». Ти йдеш за вказівником – і, виявляється, що в шафі є ще одні двері. Через ці двері можна потрапити в чарівний світ. Ти готовий до пригод? Ти відразу ж опиняєшся у найфантастичнішому світі, який ти тільки міг собі уявити. Таке відчуття, що ти знаходишся в дивовижному світі снів. І зараз настав час пережити неймовірну подорож у цьому чарівному світі. Відпусти свої думки і дай волю своїй уяві, щоб пережити таку захоплюючу, дивовижну пригоду.

І коли твоя пригода закінчиться, ти знову проходиш через чарівні двері, проходиш через шафу і виходиш із неї. Ти знімаєш чарівний костюм і вішаєш його назад у цю неймовірну шафу. Щільно закрив двері до того разу, як одного дня ти знову будеш готовий до нової пригоди.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я МОЖУ МРІЯТИ,
Я МОЖУ МРІЯТИ





МЕТЕЛИК

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти сидиш на полі серед розмаїття трав та польових квітів. Світить сонце, і через це кольори квітів і трав виглядають дуже блискучими та яскравими. Ти сидиш серед ромашок, маргариток, жовтецю, блакитних волошок та червоних маків. Віє легенький вітерець, і квіти поволі хитаються туди й назад. Здається, ніби вони танцюють.

І поки ти сидиш та милуєшся цими квітами, ти помічаєш метелика неймовірної краси. Він більший за всіх метеликів, яких тобі коли-небудь доводилось бачити. Напевне, це король метеликів. Його крила розфарбовані всіма кольорами веселки: ти дуже добре бачиш кожен, мов намальований, колір. Раптом метелик шепоче тобі: "Ходімо зі мною!". Він говорить – і ось ти вже слідуєш за ним. Метелик летить так швидко, що тобі вже потрібно бігти, щоб за ним поспівати. Ти насолоджуєшся відчуттям свободи, яке ти отримуєш, коли мчиш ось так полем. Метелик веде тебе з собою в місце, де ще більше таких веселкових метеликів. Ти опиняєшся в оточенні найкрасивішого різнобарв'я, яке ти тільки коли-небудь бачив. Це так приємно, гратися з цими милими комашками. Ти відчуваєш себе щасливим поряд із твоїми новими друзями.

Щоразу, як тобі хочеться, ти можеш бути дуже тихим і спокійним, та дозволяєш метеликам кружляти в танку навколо тебе. Якщо ти поводишся дуже тихо, то можеш почути м'які помахи їхніх крилець. Залишайся з метеликами стільки, скільки тобі хочеться.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ВІЛЬНИЙ,
Я ВІЛЬНИЙ

АНГЕЛ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що прекрасний ангел із крилами з білосніжного пір'я наближається до тебе. Ти знаєш, що в кожного є свій власний ангел, який дає добрі поради і захищає? Це ангел-охоронець, і він дуже любить піклуватися про тебе. Коли ти знаєш, що він поряд, ти відчуваєш себе в безпеці. Ангел не повинен говорити, адже він чи вона вміє читати твої думки. Подивись їй або йому глибоко в очі та подумки поговори зі своїм ангелом. Можливо, в тебе є проблема, якою ти хочеш із ним поділитися? Чи, можливо, ти чимось занепокоєний або засмучений, чи ти розлючений тим або іншим, і тобі здається, що ніхто не хоче тебе вислухати. Але твій ангел вміє дуже гарно слухати і все розуміє, тож розкажи йому.

А тоді, коли ти розповіси йому про те, що тебе турбує, ти побачиш, як ангел лагідно посміхається і огортає тебе своїми крилами. Ти відчуваєш, як ти повністю огорнутий тим ніжним пір'ям ангелових крил. Вже тільки від обіймів твого ангела всі твої тривоги зникають, і ти відчуваєш себе краще. Здається, ніби ангел забирає всі твої тривоги і натомість наповнює тебе дуже приємними відчуттями. Ти отримуєш неймовірне відчуття спокою і задоволення, і тобі хочеться завжди відчувати ці крила навколо себе. Відчуй, як в той час, коли ангел обіймає тебе, ти повністю розслабляєшся, фізично і ментально, розслабляється твоє тіло і мозок. Відчуй, як розслабляються ноги, груди і спина, руки і голова. Ти відчуваєш, що твій ангел любить і захищає тебе.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

**МЕНЕ ЛЮБЛЯТЬ ТА ЗАХИЩАЮТЬ,
МЕНЕ ЛЮБЛЯТЬ ТА ЗАХИЩАЮТЬ**



*Sinking***ЗАНУРЕННЯ**

Ти дуже тихий, спокійний та розслаблений. І уявляєш, що твоє тіло настільки розслаблене, що здається, ніби ти повільно “вгрузаєш” у підлогу. Ліжко, на якому ти лежиш, або стілець, на якому ти сидиш, теплий, м'який та безпечний. Дозволь стопам стати дуже важкими та розслабленими, і відчуй, як вони повільно опускаються вниз. Ось вони опускаються, вниз, вниз, вниз, і стають важкими й важчими. Нехай твої ноги теж стають важкими та опускаються. А тепер відчуй, як твоя спина дуже м'яко занурюється в ліжко все глибше і глибше. Розслабся, розслабся, розслабся. Твоя голова стає дуже важкою та повністю розслабленою. Ти відчуваєш, як важкими стають очі, стають важкими губи, стають важкими щелепи. Стають важкими щоки, стає важким лоб. Продовжуй бути таким розслабленим тільки, скільки ти хочеш. Усі частини твого тіла повністю розслаблені, і ти насолоджуєшся відчуттям глибокого занурення. Подумки повторюй собі: «Я відпускаю, я відпускаю, я відпускаю.» Зроби глибокий вдих і відчуй, як з кожним видихом ти почувашся все більш і більш розслабленим. Вдих, видих, вдих, видих. Розслабся, розслабся, розслабся.

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

**Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ,
Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ**



РОБОТ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти робот. Твоє тіло повністю з металу, воно жорстке та сильне. Ти маєш світлові ліхтарики, що яскраво блимають, на руках, на ногах та на верхній частині тіла. Цей робот також видає звуки. Давай-но подивимось, чи можеш ти вимкнути цього робота та зробити так, щоб кожна частинка твого тіла була дуже тихою та спокійною.

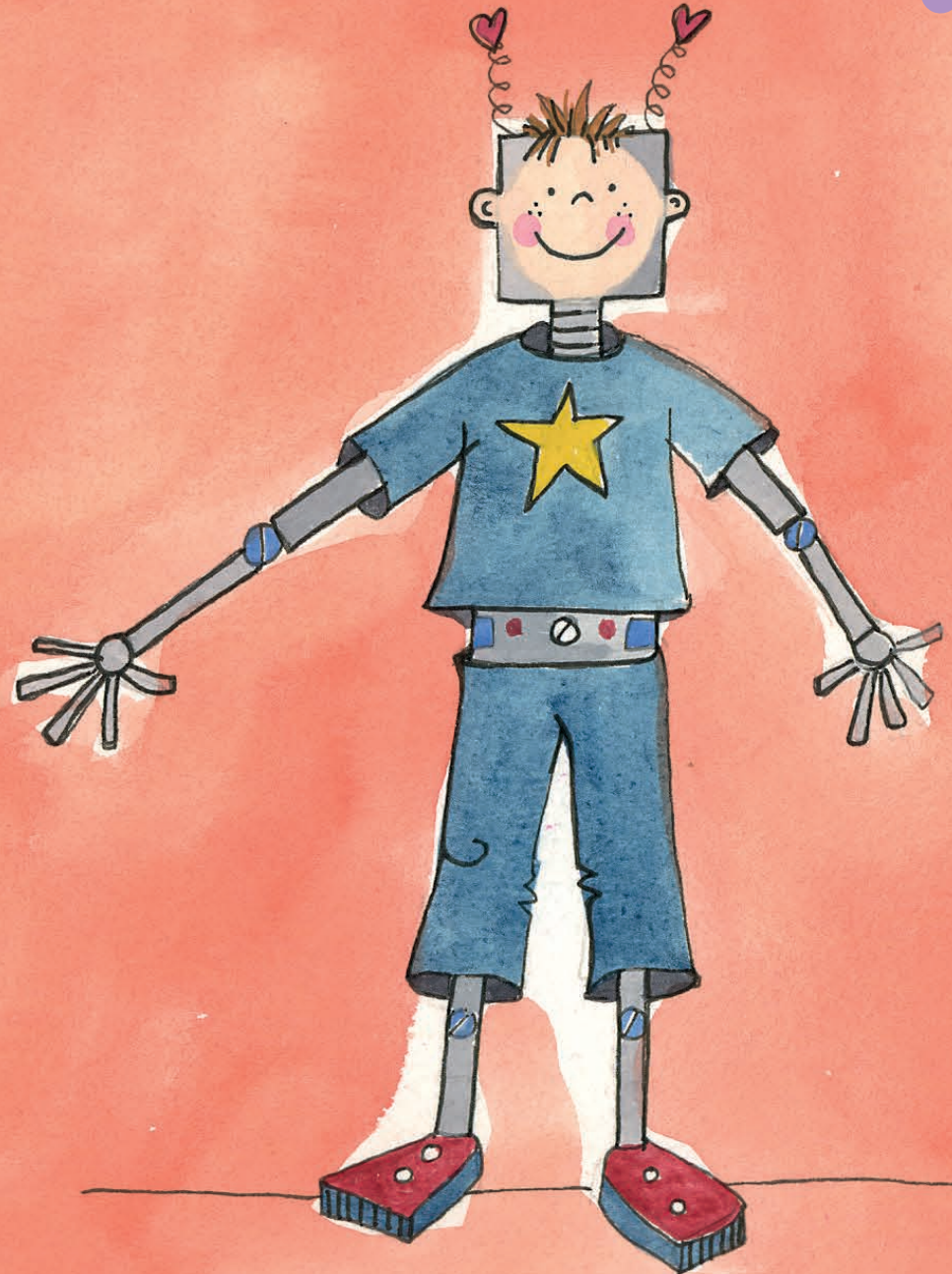
Починай з правої ноги. Спрямуй усі свої думки в праву ногу. Бачиш, як миготять ліхтарики на твоїй правій нозі? Спробуй, чи можеш ти подумки їх вимкнути? Твоя права нога стає повністю спокійною та впадає в сон. Тепер вимкни світло у лівій нозі та відчуй, як і вона засинає та стає повністю спокійною. Бачиш, як мерехтить ліхтарик у твоєму животі? Вимкни світло й там та впевнись, що й живіт стає дуже спокійним всередині. Спрямуй усю свою увагу на мерехтливе світло у грудях, подумки вимкни його та дозвоь грудям теж заснути.

Тепер зроби те саме зі своїми руками. Вимкни світло у лівій руці, нехай вона стане спокійною та засинає. Вимкни світло у правій руці, нехай вона теж стає спокійною та засинає. Нарешті, вимкни перемикач у лобі та дозвоь йому розслабитись і заснути. Також вимкни рот, вимкни ніс та вимкни очі. Відчуй, як твої повіки стають важкими, тому що вони розслаблюються та засинають. Усе твоє тіло заснуло. Поглянь, яким тихим і спокійним ти можеш зробити свого робота.

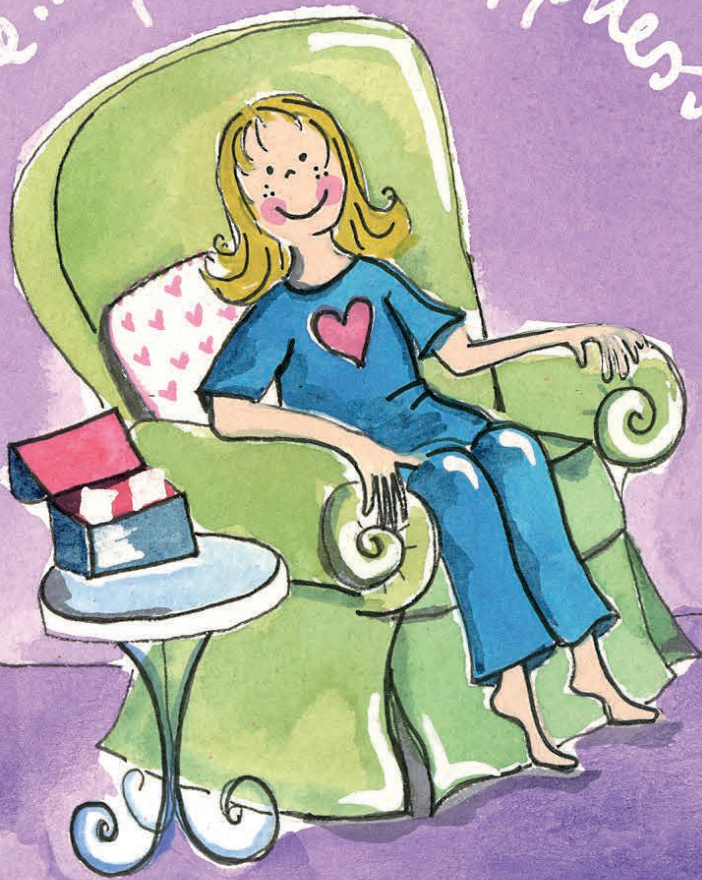
Пам'ятай, що всі твої ліхтарики ввімкнуться знову, якщо ти поворушишся, тож продовжуй сидіти чи лежати якомога спокійніше. Повторюй собі: «Я нерухомий, я нерухомий, я нерухомий.»

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я НЕРУХОМИЙ,
Я НЕРУХОМИЙ



Love... peace... happiness...



ЧАРІВНЕ ДЕРЕВО

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти стоїш біля стовбура гігантського, найвеличезнішого дерева, яке тобі тільки доводилось бачити. Це – чарівне дерево. Ти бачиш у його стовбурі двері. Ти відчиняєш їх, заходиш всередину й опиняєшся в чарівному світі. Там безліч кімнат і коридорів. Піди-но й поглянь, чи можеш ти знайти двері, на яких написано твоє ім'я. Коли ти знайшов такі двері, заходь всередину. Це твоя власна кімната. Бачиш м'яке крісло, що стоїть у кутку? Зручно влаштуйся в цьому кріслі. Поруч із кріслом є столик, а на цьому столі стоїть срібляста скриня. Це – твоя скриня сили, яка містить все необхідне, що допоможе тобі добре впоратися з будь-якими важкими обставинами у твоєму житті. Відкрий цю скриню. Ти побачиш у ній різноманітні кольорові картки зі словами. Можеш прочитати, що на них написано? Любов, мир, прощення, щастя, радість, вдача, сила.

Обери картку та прочитай, що на ній. Яку картку ти обрав сьогодні? Подумай, що означає це слово. Чим тихіше ти поводишся, тим краще розумієш, про що тобі говорить ця картка. І коли будеш готовий, ти кладеш картку назад, встаєш із крісла, виходиш з кімнати, зачиняєш двері та виходиш із чарівного дерева. Кожного разу, коли ти засмучений або наляканий, чи відчуваєшся нещасним, тобі потрібно лишень зайти у свою власну кімнату та обрати картку, і тоді ти одразу ж почуватимеш себе трохи краще.

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ЗНАХОДЖУ ВСЕ, ЩО МЕНІ ПОТРІБНО, В СОБІ САМОМУ,
Я ЗНАХОДЖУ ВСЕ, ЩО МЕНІ ПОТРІБНО, В СОБІ САМОМУ

ЧАРІВНА ПОШТА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і думай про того, кому, ти знаєш напевно, потрібна підтримка. Ти можеш відправляти їй або йому різноманітні прекрасні думки та добрі побажання, які допоможуть цій людині почуватися трохи краще.

Як надіслати листа чарівною поштою? У своїх думках ти пишеш лист, в якому описуєш усе найкраще, що ти можеш сказати про цю людину, і всі прекрасні речі, які ти їй бажаєш. Ти пишеш такі слова, як: ти особливий, ти неймовірний, ти фантастичний, ти дуже багато значиш для мене. Слідкуй також, чи можеш ти під час того, як пишеш цей лист, відчувати позитивні емоції до цієї людини.

І коли ти закінчиш писати, вклади цей лист у конверт і відправ його подумковою поштою. Це дуже просто зробити: ти повинен відправити його зі свого уявного подумкового світу прямо до цієї людини. Сиди дуже спокійно та уявляй, як твій лист летить повітрям швидше за світло. Чи отримала вже його та людина, якій ти його відправив? Якщо так, то вона вже відчуває себе трохи краще. Чи бачиш ти, як він або вона посміхається?

А потім, коли будеш готовий – повороши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

МОЇ ДУМКИ МАЮТЬ СИЛУ,
МОЇ ДУМКИ МАЮТЬ СИЛУ



ЛІТАЮЧА МАШИНА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти сидиш у чарівній літаючій машині. Це щось зовсім інше, аніж літак. Бо там немає жодної панелі управління. Якого кольору твоя машина? Як вона виглядає? Наскільки вона велика? Заходь всередину й сідай зручніше. Чи м'яко тобі сидіти? Схоже, ніби стілець зроблений із пуху. Продовжуй сидіти дуже спокійно. Спробуй зовсім не ворухитися і повністю розслабитися на цьому оксамитовому стільці. Це чарівна машина, і ти можеш запустити її силою своєї думки. Тобі лише потрібно подумати, де саме ти хотів би опинитися, і машина одразу ж виконує твій мовчазний наказ.

Тож, ти вирішуєш розпочати політ і уявляєш, куди тобі хочеться, і, гоп, – ти вже там. Ти можеш добре все контролювати. Якщо ти хочеш летіти швидше, тобі потрібно тільки подумати про це – і машина вже летить на найвищій швидкості: стрілою мчить повітрям. Ти можеш нестися так швидко, як тільки схочеш, тому що ця машина дуже безпечна, з нею ніколи не може трапитись аварія. Якщо ти хочеш насолодитися краєвидами, скажи машині, що вона повинна летіти повільніше. Так ти зможеш добре роздивитися пейзажі, над якими ти пролітаєш. Можливо, тобі хочеться зробити щось дуже авантюрне. Наприклад, зробити сальто. Для цього тобі потрібно лишень подумати про це – і ти вже насолоджуєшся фантастичними трюками.

Літай скільки тобі заманеться та відправляйся досліджувати захопливі далі. І коли ти готовий, ти віддаєш літаючій машині наказ зупинитися. Ти встаєш, міцно ставиш свої ноги на землю та відкриваєш очі.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

В ДУМКАХ Я МОЖУ ЛІТАТИ,
В ДУМКАХ Я МОЖУ ЛІТАТИ



ПОДАРУНКОВА СКРИНЯ

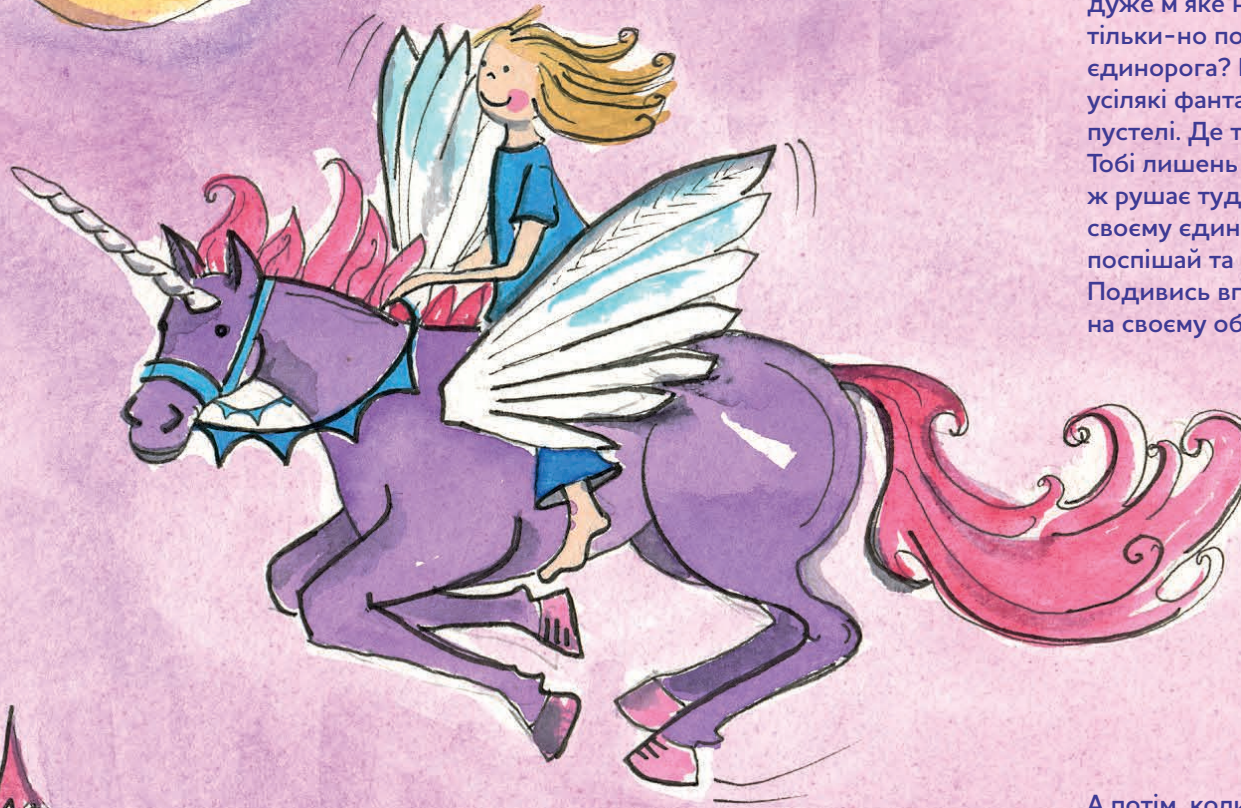
Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що просто перед тобою стоїть величезна скриня. Це подарункова скриня. Якщо ти опустиш в неї руку, то відчуєш, що вона сповнена всіляких подарунків. Вони гарно запаковані, різноманітних форм та розмірів.

Коли ти торкаєшся цих подарунків, то чуєш, як шелестить папір. Спробуй, наскільки глибоко ти можеш занурити руку в цю скриню? Коли ти готовий, можеш обрати один з подарунків. І тільки-но ти зробив вибір – діставай свій подарунок та роздивись квітчастий папір. На ньому чітко вказане твоє ім'я. Ти у повному захваті. Як же чудово отримувати подарунки! Ти повільно розгортаєш пакунок. Що ж ти отримав? Ти дуже щасливий своїм подарунком! Це саме те, чого ти завжди хотів. Ти одразу ж починаєш ним гратися. Кожного разу, коли ти хочеш розвеселитися, ти можеш прийти до подарункової скрині та обрати собі подарунок.

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я МАЮ ВСЕ, ЦЬО ЗАБАЖАЮ,
Я МАЮ ВСЕ, ЦЬО ЗАБАЖАЮ





ЄДИНОРІГ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти чарівник або принцеса, та сидиш верхи на єдинорозі. Це чарівний єдиноріг, увесь сріблястий, з великим блискучим рогом посеред лоба. Його срібне хутро дуже м'яке на дотик. Ти миттєво отримуєш відчуття миру та спокою, тільки-но починаєш гладити його гриву. Ти знаєш, як звуть цього єдинорога? Це твій особистий єдиноріг, і ти можеш взяти його з собою в усілякі фантастичні авантюри: через ліси та долини, через гори, річки та пустелі. Де ти хочеш побувати сьогодні?

Тобі лишень потрібно прошепотіти це на вухо єдинорогові, і він одразу ж рушає туди. Добре тримайся та відчуй, як ти мчиш назустріч вітру на своєму єдинорозі. Вітер дме тобі в обличчя та грає твоїм волоссям. Не поспішай та добре роздивись краєвиди навколо себе.

Подивись вгору – ти бачиш хмаринки в небі та відчуваєш сонячне тепло на своєму обличчі.

Тобі лишень потрібно прошепотіти це на вухо єдинорогові, і він одразу ж рушає туди. Добре тримайся та відчуй, як ти мчиш назустріч вітру на своєму єдинорозі. Вітер дме тобі в обличчя та грає твоїм волоссям. Не поспішай та добре роздивись краєвиди навколо себе.

Подивись вгору – ти бачиш хмаринки в небі та відчуваєш сонячне тепло на своєму обличчі. Тебе охоплює таке відчуття щастя від того, як ти мчиш полем на прекрасному коні! Коли ти наближаєшся до води або іншого місця, де єдиноріг не може продовжувати шлях, тобі потрібно лише прошепотіти йому на вухо – як в нього з'являються прекрасні сріблясті крила, і він починає злітати.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрій очі.

Я ЛЕГКИЙ ТА ВІЛЬНИЙ,
Я ЛЕГКИЙ ТА ВІЛЬНИЙ

ДРАБИНА В НЕБО

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти десь надворі приліг подивитись на хмари. Ти відчуваєш себе дуже спокійним та розслабленим, спостерігаючи за хмарами, що ніжно пропливають, змінюючись та утворюючи різноманітні форми. Раптом ти бачиш драбину, зроблену із білих хмаринок, яка спускається прямо до місця, де ти лежиш. Ти повільно піднімаєшся та починаєш збиратися на неї. Як тільки ти стаєш на цю драбину, одразу ж відчуваєш себе легким, неначе хмаринка. Ти підіймаєшся до самого верху, високо у небо. Тут так спокійно, на цій височині: навіть не чути співу птахів – так високо ти знаходишся. Це – секретна схованка, де ти можеш побудувати маленький будиночок, що цілковито складається з хмаринок, будиночок, в який ти можеш заповзти та побути в ньому тихим і спокійним. Тобі дуже приємно знаходитись в цілковитому оточенні таких пухнастих хмаринок. Вони такі м'які на дотик, здається, ніби їх зовсім немає. І коли ти готовий, можеш лягти та насолоджуватись тим, як ти лежиш на цих ніжних хмаринках. Продовжуй скільки хочеш лежати у своєму секретному будиночку, мріяти та будувати свої повітряні замки. А коли закінчиш, можеш знову спуститися по хмаринковій драбині вниз, на землю.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ЩАСЛИВИЙ,
Я ЩАСЛИВИЙ



СОНЯЧНЕ СЯЙВО

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти лежиш на галявині на сонці. Ти зручно вмотився у м'якій траві, і твоє тіло повністю розслаблене. Сонячні промені проникають глибоко у м'язи та роблять усе твоє тіло теплим і розслабленим. Відчуй сонячне тепло на ногах, та дозволь їм стати цілковито м'якими та розслабленими. Відчуй, як усі м'язи живота стають розслабленими, та дозволь собі повільно занурюватися в м'яку траву. Відчуй сонячні промені на плечах та руках, які теж глибоко занурюються в пишну траву. Відчуй сонячне тепло на обличчі. Коли промені торкаються твого обличчя, воно повністю розслаблюється: розслаблюється лоб, розслаблюються щоки, розслаблюються очі, розслаблюється рот. Відчуй, як розслаблюються твої груди, поки ти повільно вдихаєш і видихаєш. Нехай розслаблюються всі м'язи навколо твого серця та легень. Глибоко вдихни, нехай легені наповнює приємний аромат землі та трави в той час, як ти з задоволенням лежиш там.

Продовжуй лежати дуже тихо та прислухайся до звуків, які ти чуєш. Чуєш, як гудуть бджоли, кружляючи навколо квітів? Чуєш м'який помах метеликових крил? Чуєш, як між вітами дерев шелестить вітер? Лежачи там, ти почуваш себе приємно відпочившим та розслабленим. Ти насолоджуєшся сонячним сяйвом і прислухаєшся до звуків навколо. Кажі собі подумки: «Я розслаблений, я розслаблений, я розслаблений».

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

**Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ
Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ**



КІМНАТА ТИШІ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви десь всередині своєї голови кімнату. Ця кімната тільки для тебе одного, і ти можеш приходити туди, коли тільки схочеш. Можеш прибрати її на свій смак, у цьому ти повністю вільний. Можеш пофарбувати стіни у свій улюблений колір і повісити свої улюблені постери та фотокартки. Ти можеш зробити кімнату дуже світлою, де сонячне світло крізь вікна заливає всю кімнату, або ти можеш зробити затишну кімнату з приглушеним світлом. Які меблі стоять у твоїй кімнаті? У будь-якому випадку там є чудове крісло. Присядь на це крісло, розслабся, поринь у відчуття спокою серед цих м'яких подушок.

Тепер ти можеш спокійно сидіти й насолоджуватися та милуватися своєю кімнатою. Не поспішай та насолодись чудовими людьми та речами, які є у твоєму житті. Як же тобі щастить! Ти можеш подумки казати собі: «Мені щастить, мені щастить, мені щастить!». І тоді ти відчуваєш, як крізь тебе проходить хвиля щастя, від того, наскільки ти щасливий прекрасними речами, які є у твоєму житті.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я НАСОЛОДЖУЮСЬ КОМПАНІЄЮ САМОГО СЕБЕ,
Я НАСОЛОДЖУЮСЬ КОМПАНІЄЮ САМОГО СЕБЕ

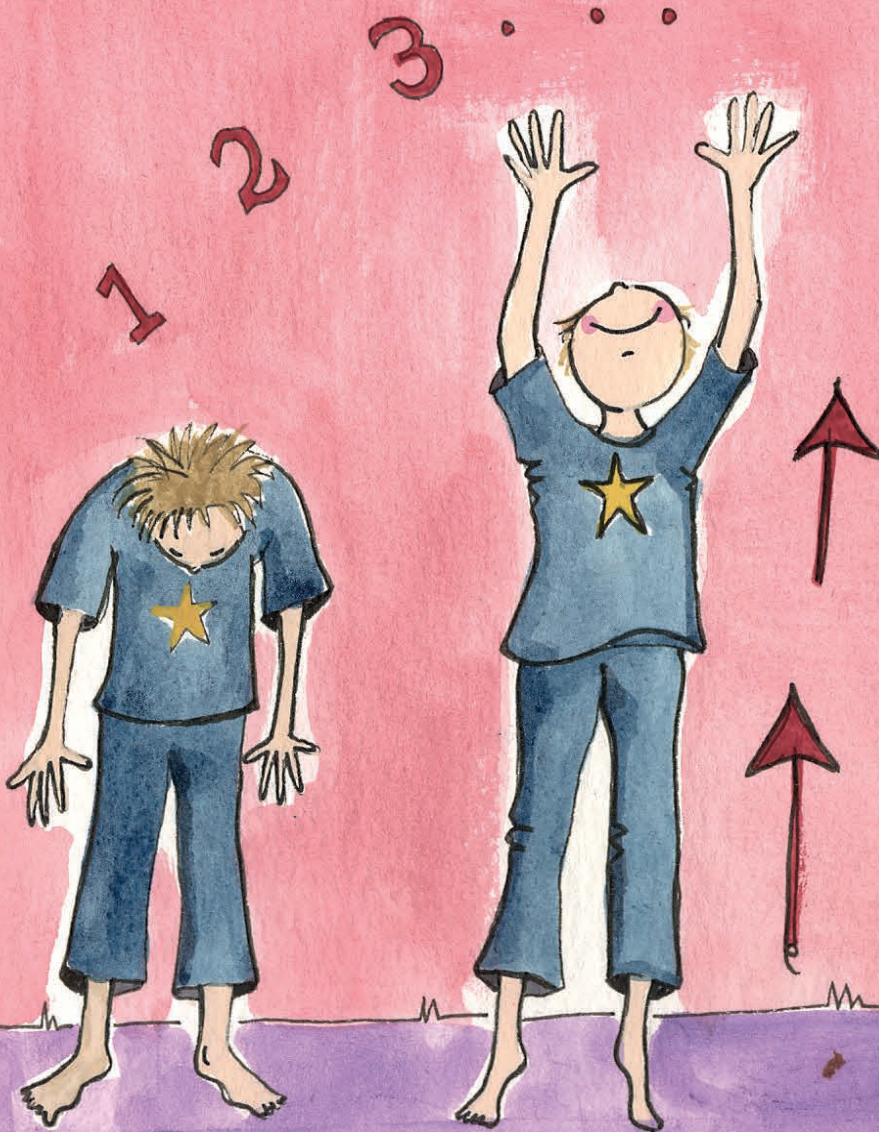


РЕЗИНКА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що твоє тіло це шматок резинки. Для початку ти повинен розслабитися та насолодитись ідеєю, що ти м'явий шматок резинки. Дозволь ногам стати довгими, м'якими та розслабленими. Дозволь шії стати довгою, м'явою та розслабленою. І нехай голова теж стане м'явою та розслабленою. А тепер уяви, що хтось дуже обережно і ніжно тягне тебе за голову, і водночас хтось дуже обережно і ніжно тягне тебе за ноги. Ти - довгий шматок резинки, і ти стаєш ще довшим. Ще трошки, і люди, які дуже ніжно тебе тягнули, відпускають тебе, і ти знову стаєш м'яким. Один, два, три, бам... відпустили! І ти знову стаєш м'яким гнучким шматком резинки. Відчуй, що твоє тіло знову розслаблене. І подумки пройди по своєму тілу, щоб упевнитися, що воно насправді повністю розслаблене. Між тим, подумки повторюй собі: «Я розслаблений, я розслаблений, я розслаблений». Насолоджуйся відчуттям, що ти м'явий шматок резинки. Розслаб стопи, розслаб ноги, розслаб стегна, розслаб живіт, розслаб спину, розслаб груди, розслаб плечі, розслаб руки, розслаб пальці, розслаб шкіру голови, розслаб обличчя. І продовжуй лежати або сидіти таким приємно розслабленим.

А потім, коли будеш готовий – повороши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ВІДПУСКАЮ ВСІ М'ЯЗИ,
Я ВІДПУСКАЮ ВСІ М'ЯЗИ



ПРОХОЛОДНИЙ СТАВОК

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що в сонячний день ти сидиш у садочку. Сьогодні спекотно, тому що сонце світить дуже яскраво. Продовжуй сидіти спокійно та насолоджуйся сонячним теплом на своєму тілі. Недалеко від себе ти бачиш чудовий ставок з прозора-блакитною водою. Ти підходиш до нього, занурюєш стопи у воду та відчуваєш, як вони поступово починають охолоджуватися і ставати прохолодними. Ти заходиш у воду, зупиняєшся та відчуваєш приємне охолодження у ногах. Потім ти занурюєш у воду руки та верхню частину тіла й насолоджуєшся приємним прохолодним та розслаблюючим відчуттям у своєму тілі. Ти відчуваєш себе повністю розслабленим: розслаблені твої ноги, розслаблені живіт та груди, розслаблені твої руки. Також, якщо хочеш, ти можеш на пару секунд обережно опустити голову під воду та відчути освіжаючу прохолоду на своєму обличчі. Як же приємно бути в цьому прекрасному прохолодному ставку в такий спекотний день. Усе твоє тіло почувається прохолодним, розслабленим і повністю оновленим. Ти можеш поплавати або ж побавитись у воді. Поплескайся в воді та добре проведи час. А коли схочеш, можеш сісти на сонці, щоб обсушитися.

Відчуй, як сонячні промені знову зігрівають тебе. Спочатку стає теплою голова, далі шия, груди та живіт, потім руки та ноги, і, нарешті, стопи. Насолоджуйся скільки хочеш цим приємним сонячним теплом.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ВІДЧУВАЮ ПРИЄМНУ ПРОХОЛОДУ,
Я ВІДЧУВАЮ ПРИЄМНУ ПРОХОЛОДУ





ЧАРІВНА ПАЛИЧКА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що біля тебе стоїть чарівник у гостроверхому капелюсі та оксамитовому плащі. У нього в руках чарівна паличка. Чарівник за допомогою своїх чарів збирається зробити тебе невидимим, але ти повинен бути дуже тихим, інакше чари не спрацюють.

Ти дозволяєш глибоко розслабитися своїм стопам та дивишся, як чарівник змахує над ними чарівною паличкою. І бачиш, як вони повільно стають невидими. Як це, відчувати, що твої стопи розчинились у повітрі? Чарівник ще раз змахує над твоїми ногами – і твої ноги стають невидимими. Потім він м'яко змахує паличкою над твоїми грудьми та спиною, і вони теж стають невидимими. Він знову змахує паличкою над твоїми руками та долонями – і вони також стають невидимими. Нарешті, після останнього помаху чарівної палички, стають невидимими твої шия та голова. Тепер ти можеш ходити дуже тихенько де завгодно, і ніхто не здогадається, що ти там.

Ти відчуваєш себе спокійним і задоволеним, коли ходиш скрізь так непомітно. Як воно, бути таким невидимим? Чи змінились твої відчуття? Відчуваєш себе спокійним? Відчуваєш себе тихим?

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я СПОКІЙНИЙ,
Я СПОКІЙНИЙ

ВЕЛИКА ПОВІТРЯНА КУЛЯ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти тримаєш у руці величезну повітряну кулю. Вона дуже легка. Відчуй, яка вона на дотик. Ця куля настільки легка, що здіймається в повітря. Міцно тримай кулю та відчувай, як вона поволі підіймається вгору. Ти знаєш, що керуєш нею, і, як тільки ти схочеш, можеш повернутися назад. Велика повітряна куля піднімає тебе все вище й вище вгору.

Зроби глибокий вдих та повільний видих, і знову глибокий вдих і повільний видих. Кожного разу, як ти вдихаєш і видихаєш, ти злітаєш ще вище в тепле літнє повітря. Чим глибше ти вдихаєш, тим вище підіймаєшся. Спробуй, як високо в небо ти можеш піднятися на своїй повітряній кулі. Продовжуй глибоко дихати та з задоволенням летіти вгору. На чотири рахунки зроби глибокий вдих та на шість рахунків повільний видих. Вдихай на чотири рахунки: один, два, три, чотири, та на шість рахунків видихай: один, два три, чотири, п'ять, шість. Вдихай на чотири рахунки: один, два, три, чотири, та на шість рахунків видихай: один, два три, чотири, п'ять, шість. Вдихай на чотири рахунки: один, два, три, чотири, та на шість разунків видихай: один, два три, чотири, п'ять, шість. І ось ти вже дуже високо в небі.

Насолоджуйся відчуттям невагомості. Насолоджуйся відчуттям цілковитої свободи. Твоє тіло розкуте та невагоме, а голова повністю вільна від думок, легка та ясна. Твої руки та ноги розслабилися і заснули. Продовжуй глибоко та спокійно дихати, стільки, скільки тобі хочеться. Глибоко вдихни і видихни, і відпусти. Вдих, видих.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ЛЕГКИЙ,
Я ЛЕГКИЙ





ЧОВЕН

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти пливеш у човні по річці. Ти лежиш вперед головою у своєму дерев'яному човні та дозволяєш ніжному вітерцю та хвилям нести тебе вперед. Лежачи там, ти дозволяєш своєму тілу стати повністю розслабленим. Ти відчуваєш, як ласкаві сонячні промені торкаються твоєї шкіри. Ти чуєш щебетання птахів та можеш чути навіть ніжний плескіт води. Ти повністю задоволений і спокійний. У цю мить ти хочеш бути тут і тільки тут. Ти відчуваєш, як тобі приємно плити в цьому човні.

Розслаб всі частини свого тіла. Похитування човна дають тобі ще глибше відчуття спокою та розслаблення. Розслабляються твої ноги, розслабляються живіт і груди, розслабляються руки і долоні і розслабляється голова. І ти повільно вдихаєш і видихаєш. Відчуй, як твоє розслаблення стає глибше й глибше, коли ти вдихаєш і видихаєш. Вдих, видих, вдих, видих, вдих, видих. Насолоджуйся м'яким погойдуванням човна туди та назад і сонцем, що світить на твоє тіло. Ти відчуваєш тепло й розслаблення з голови до п'ят. У цей момент немає нічого важливішого, аніж насолоджуватися цим відчуттям глибокого розслаблення. Яке

приємне відчуття спокою та розслаблення - плисти річкою у цьому човні. А потім, коли будеш готовий – повороши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

**Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ,
Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ**

У КОСМОС

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти збираєшся полетіти на ракеті в космос. Одягни свій скафандр, заходь у ракету та сідай. Пристібни ремінь безпеки та приготуйся до найшвидшої подорожі у твоєму житті. Ти готовий відправитися в космос. Десять, дев'ять, вісім, сім, шість, п'ять, чотири, три, два, один, старт! І ти рушаєш, мчиш повітрям, неначе спис. Вище, вище, ще вище, далеко-далеко понад хмарами. Ракета рухається так швидко, що за пару секунд ти вже опиняєшся в космосі. Як же чудово та вільно ти себе почуваш, коли ось так літаєш навколо Землі.

Проходить не так багато часу, як ти вже бачиш світло від інших планет. Коли ти бачиш Місяць, ти сповільнюєш ракету та направляєш її туди, щоб мати змогу приземлитися. Ще трошки, і ти вже зможеш прогулятися по Місяцю. Відстібни свій ремінь безпеки, відчини двері та зроби крок назовні. Через те, що на Місяці немає сили тяжіння, твої ноги ледь торкаються поверхні. Ти злітаєш та підстрибуєш вгору і вниз. Як же ж чудово відчувати легкість та невагомість. Ти відчуваєш себе цілковито щасливим всередині, в той час, як ти спокійно та легко літаєш вгору та вниз навколо Місяця. Відчуй, як це приємно. А потім плавно повертайся назад.

Коли ти готовий, ти знову повертаєшся в ракету, пристібаєш свій ремінь безпеки та рушаєш назад на Землю.

А потім, коли будеш готовий – повороши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрій очі.

Я ЛЕГКИЙ,
Я ЛЕГКИЙ





ПТАХ У ПОЛЬОТІ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним. І уяви, що ти пташка. Ти збираєшся летіти. Добре розправ крила та зтрусни пір'ям. Ти відчуваєш себе спокійно та розслаблено й готовий злетіти у повітря. Широко розправ крила, нехай вони тріпочуть навколо. Мить – і ти вже там, у променистому повітрі. Спробуй, як високо ти можеш злетіти. Ти пролітаєш крізь хмари. І можеш піднятися ще вище, кажучи собі: «Я вільний, я вільний, я вільний». Продовжуй повторювати ці слова, поки ти злітаєш все вище й вище. Чим вище ти підіймаєшся, тим щасливішим та легшим ти себе відчуваєш. Широко розправ свої крила, та дозволь собі нестися в небо. І коли ти більше не можеш піднятися вище, припини летіти та дозволь вітрові нести тебе. Відчувай вітер під своїми крилами. Насолоджуйся відчуттям, ніби ти пливеш повітрям. Ти відчуваєш всередині себе цілковиту тишу та мир і плавно летиш у теплому повітрі. Продовжуй так приємно пливти, доки вітер несе тебе. Подумки повторюй: «Я вільний, я вільний, я вільний».

Ти можеш залишатися в повітрі так довго, як забажаєш, доки не відчуєш, що хочеш повернутися назад, на землю.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ВІЛЬНИЙ,
Я ВІЛЬНИЙ

М'ЯКЕ ЛІЖКО

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти лежиш на спині у найм'якшому в світі ліжку. Яке ж чудове це ліжко, воно неймовірно м'яке та тепле. Простирадла на ньому з найкращої бавовни. Вони дуже приємні до тіла, теплі та м'які. Подушки зроблені з найніжнішого пуху. Тобі дуже тепло та затишно лежати під пухкими ковдрами. Ти відчуваєш себе захищеним та в цілковитій безпеці. Повільно твої ноги стають іще більш розслабленими. Твої м'язи розслаблюються, поки ти поступово ще глибше занурюєшся в м'яке ліжко. Ти відчуваєш, як твої коліна та щиколотки потопують у цій м'якості. Відчуваєш, як стегна стають важчими та ще більш розслабленими. Відчуй, як повністю розслабляється і твій хребет. Насолоджуйся цим приємним відчуттям, коли вся спина занурюється в м'яке ліжко. Відчувай, як поволі опускаються в ліжко плечі. Відчувай, як м'язи рук розслаблюються, руки стають важкими та тонуть у ліжку. Відчувай, як ти відпускаєш голову, вона стає важкою, та занурюється в пухові подушки. Відчувай, як стають важкими очі, рот розслаблюється, розслаблюється лоб, і ти ще глибше потопуєш у подушках.

Чим більше ти розслаблюєшся – тим глибше поринаєш у ліжко. Ти відчуваєш себе дуже спокійним, із задоволенням лежачи там. Подумки повторюй собі: «Я повністю спокійний, я повністю спокійний, я повністю спокійний». Продовжуй якомога довше лежати так спокійно та розслаблено.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ПОВНІСТЮ СПОКІЙНИЙ,
Я ПОВНІСТЮ СПОКІЙНИЙа



ЧАРІВНИЙ ПИЛ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що в тебе є трохи чарівного пилу. Візьми його в руки і подивись на нього. Сріблясті порошок виблискують на світлі. Схоже, ніби ти тримаєш у руках тисячі діамантів. Це магічний розслаблюючий пил. Кожна частинка тіла, на яку потрапляє цей пил, стає спокійною та тихою.

Спочатку посип трошечки пилу на свої стопи. Магічні чари роблять свою справу, і твої стопи засинають. Вони лежать у цілковитому спокої. Посип трошки пилу на ноги. Відчуваєш, як твої ноги засинають і стають спокійними? Посип ще трошки пилу на живіт і груди. Усе всередині розслабляється й засинає. Посип трошки пилу над головою, і вона теж підпадає під вплив чарів: усі м'язи твоєї голови та шиї розслабляються. Нарешті, посип залишки чарівного пилу на долоні та руки, і вони теж стають розслабленими. Чарівний пил дбає про те, щоб усе твоє тіло заснуло. Тож продовжуй так спокійно лежати чи сидіти стільки, скільки хочеш. Ти можеш подумки повторювати : «Я тихий, я тихий, я тихий».

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ТИХИЙ,
Я ТИХИЙ





Blowing bubbles



МИЛЬНІ БУЛЬБАШКИ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти тримаєш у руці велику пляшку мильних бульбашок. Ти збираєшся запускати багато-багато мильних бульбашок. Ці бульбашки дуже незвичайні. Вони облітають увесь світ і скрізь несуть мир. Щоб почати, тобі самому треба стати дуже спокійним і задоволеним. Зроби глибокий вдих і відчуй, як під час вдиху ти вдихаєш глибоке відчуття миру та спокою. Уяви, як твої легені та все твоє тіло наповнюються миром. А потім видихай цей мир у простір навколо себе. Візьми прилад для надування бульбашок. Вдихни “мир” і разом з видихом видуй так багато мильних бульбашок, як тільки можеш.

Уяви, що кожна твоя бульбашка наповнена миром. Знову вдихни “мир” та видуй “мир” у бульбашку. Спостерігай за бульбашками, що летять повітрям, та простежуй їх шлях. Куди б ти хотів їх відправити? У яке місце на землі? Тобі потрібно лишень подумати про нього – й бульбашка миру слухається тебе та ніжно приземляється на місце, куди ти її відправив. Бульбашки приносять у це місце твої сповнені миру думки та твоє відчуття умиротворення. Ще раз вдихни “мир” та видуй ще декілька бульбашок. Ти бачиш, як гладенькі, блискучі бульбашки, переливаючись усіма кольорами веселки, ніжно летять повітрям. Вони несуть твої думки миру та спокою в ті місця на землі, які потребують миру. Вдихни “мир” та видихни “мир”. Вдихни “мир” та видихни “мир”.

А потім, коли будеш готовий – повернуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я НЕСУ СВІТОВІ МИР,
Я НЕСУ СВІТОВІ МИР





ТИХА ПЕЧЕРА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти сидиш у тихій печері та дивишся з нього на берег моря, де пара дітей тихенько шукають мушлі. Ти чуєш, як хвилі ніжно плескають об берег. Послухай крики чайок, що кружляють у ясному блакитному небі. Якщо ти дуже добре прислухаєшся, то, можливо, навіть зможеш почути, як докола бігають по берегу краби. Чуєш їх? Ти відчуваєш себе у повній безпеці, тобі дуже спокійно знаходитись у цій тихій печері. Нехай це приємне відчуття спокою розходитьсь твоїм тілом. Подумки повторюй собі: «Я в безпеці, я в безпеці, я в безпеці».

У цій печері не чути жодного звуку. Залишайся дуже-дуже тихим. Продовжуй сидіти беззвучно. Наскільки тихим ти можеш бути? Тобі нікуди не потрібно йти, тобі не потрібно нічого робити, нічого, окрім як насолоджуватись цією цілковитою глибокою тишею. Глибоко вдихни і потім повільно видихни. Спробуй, чи можеш ти бути настільки тихим, щоб почути стук свого серця. Та залишайся скільки ти захочеш у своїй тихій печері.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ПОВНІСТЮ ТИХИЙ,
Я ПОВНІСТЮ ТИХИЙ

ЧЕРЕПАХА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти черепаха, яка лежить у теплій траві. Кожного разу, як ти захочеш побути розслабленим і спокійним, ти можеш заповзти у свій твердий безпечний панцир. Яке чудове відчуття дає цей панцир, таке враження, ніби навколо тебе чудовий будиночок. Тут ти відчуваєш себе цілковито задоволеним. Коли ти вдихаєш і видихаєш, панцир наповнюється теплим повітрям, і через це там стає затишно і приємно. Вдих, видих, вдих, видих, вдих, видих.

Витягни руки і ноги настільки далеко, наскільки можеш, а тепер розслабся, розслабся, розслабся. Коли ти витягаєшся, то відчуваєш, як теплі сонячні промені торкаються твоїх кінцівок. Тепер витягни шию і голову, витягуй настільки далеко, наскільки можеш. Витягуй, витягуй, витягуй, і відпусти, і розслаб їх... Тепер знову зроби глибокий вдих і відчуй аромат свіжоскошеної трави. Яке це ніжне, тепле та приємне відчуття, таке саме, як і у твоєму неймовірному панциру. Ти чуєш різноманітні звуки і голоси з зовнішнього світу. Але ти не маєш нічого робити. Ти вирішив, що зараз ти з задоволенням посидиш нерухомо і спокійно. Повторюй собі подумки: «Я спокійний, я спокійний, я спокійний».

Яке затишне і безпечне відчуття, тут, у твоєму будиночку. Як довго ти хочеш залишатися таким розслабленим?

А тепер, якщо ти готовий, - поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я СТАЮ ЗАХИЩЕНИМ,
Я СТАЮ ЗАХИЩЕНИМ



ГОЙДАЛКИ

Закрий очі, розслабся, залишайся дуже спокійним. І уяви, що ти сидиш на величезній гойдалці. Тобі зручно сидіти. Ти випрямляєш ноги вперед, відштовхуєшся й рухаєшся назад, а потім вперед, ось так, назад і вперед, назад і вперед. Ти повільно розгойдуєшся все дужче і швидше, вище і швидше з кожним помахом. Ти такий щасливий тим, що можеш гойдатися на цій гойдалці. Здається, ніби всі твої турботи та проблеми зникли, тому що в цей момент тобі не потрібно нічого робити, окрім як насолоджуватися цим розгойдуванням вперед і назад. Чим вище ти піднімаєшся, тим щасливішим ти відчуваєшся. Ти відчуваєш себе повністю розслабленим, повністю вільним і повністю щасливим всередині.

Коли твій розмах знаходиться у найвищій точці, ти можеш бачити на кілометри перед собою. Що ти бачиш вдалині? Продовжуй скільки схочеш насолоджуватися прекрасними краєвидами, які відкриваються тобі з твоєї гойдалки. І поки ти гойдаєшся, такий щасливий, повторюй подумки: «Я щасливий, я щасливий, я щасливий».

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ЩАСЛИВИЙ,
Я ЩАСЛИВИЙ



ЧАРІВНІ ОКУЛЯРИ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що в тебе є три пари окулярів. Ці окуляри – чарівні. Коли ти їх надягаєш, то те, що ти бачиш і відчуваєш, повністю змінюється. Коли ти надягаєш блакитні окуляри, то помічаєш, що ти почуваєшся спокійнішим. Твої очі розслабляються і повільна ніжно-блакитна заспокійлива хвиля шириться твоїм тілом. Дивлячись крізь ці окуляри, ти бачиш, як увесь світ стає небесно-блакитного кольору. Все навколо ніби вкрите м'яким та розслаблюючим сяйвом. Люди рухаються дуже повільно, всі розслаблені та спокійні.

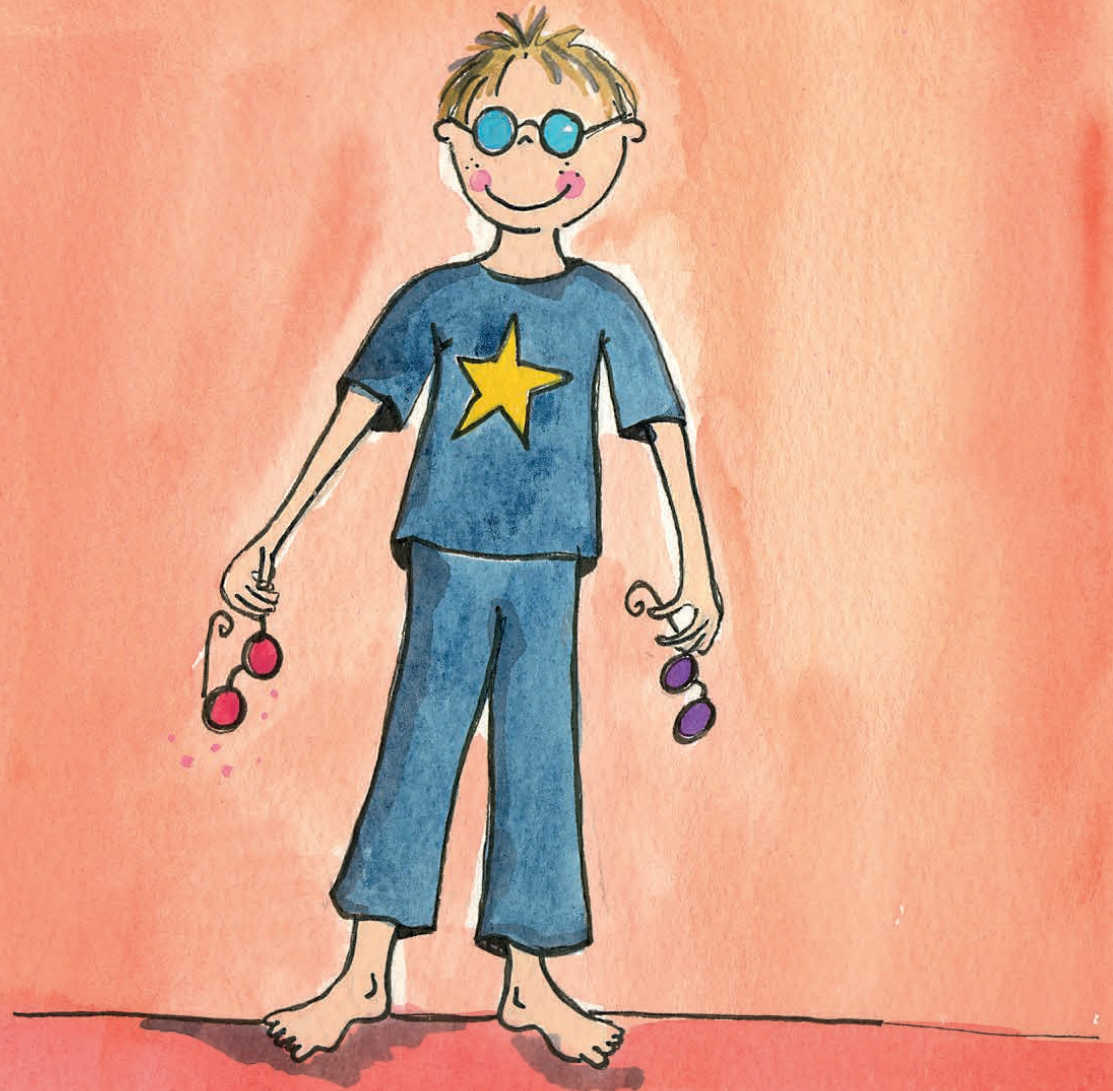
А тепер зніми блакитні окуляри і спробуй помаранчеві. Тільки-но ти їх надягаєш, одразу ж відчуваєш, як по твоєму тілу прокочується хвиля щастя. Світ навколо перетворюється на світ щастя й радості, люди рухаються швидше й трохи підстрибуючи. Постійно світить сонце і все навкруги купається в сонячному сяйві. Усі довкола сміються й насолоджуються життям.

Потім ти знову змінюєш окуляри і бачиш світ через ніжно-рожеві окуляри. Тільки-но ти надягаєш ці окуляри, ти одразу ж стаєш м'якшим та лагіднішим до себе та оточуючих, ти більше любиш інших людей та самого себе. Коли ти озираєшся навколо, то бачиш, що всі щасливі та задоволені, сповнені прекрасних думок та почуття любові. Ти бачиш скрізь гармонію та співпрацю.

Зніми також рожеві окуляри та поклади всі три пари окулярів у безпечне місце, щоб ти знав, де їх знайти, якщо відчуєш потребу у відпочинку, часті або любові.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрій очі.

**Я САМ МОЖУ ВИЗНАЧАТИ СВІЙ НАСТРІЙ,
Я САМ МОЖУ ВИЗНАЧАТИ СВІЙ НАСТРІЙ**





СВІТ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти тримаєш у руках земну кулю. Ти можеш бачити всі частини світу: Африка, Азія, Австралія, Європа, Північна та Південна Америка. Ти бачиш, що світ геть змучений, хворий та нещасний. У світі є багато проблем, і йому б стала у пригоді твоя допомога. Спробуй, чи можеш ти тримати земну кулю та подумки відправляти їй світло. А потім, коли зробиш це, відправ промені світла всередину земної кулі. Та уяви, що світло настільки сильне, що світ перетворюється на кулю зі світла. Вдих, видих, вдих, видих, вдих, видих, вдих, видих, вдих, видих, вдих, видих, вдих, видих. Подивись-но, чи можеш ти відправити світові мирні думки. Залишайся спокійним та наповнюй свою голову мирними думками. Вдихай “мир” і видихай “мир”.

А тепер спробуй, чи можеш ти наповнити свою голову думками любові та відправити їх світові. Вдихай любов і видихай любов, вдихай любов і видихай любов, вдихай любов і видихай любов. Яке приємне відчуття це дає всередині, зараз, коли ти відправив світові думки миру, любові та світла.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я МОЖУ НАДСИЛАТИ СВІТОВІ МИРНІ ДУМКИ,
Я МОЖУ НАДСИЛАТИ СВІТОВІ МИРНІ ДУМКИ

КІМНАТА ЧАРІВНИКА

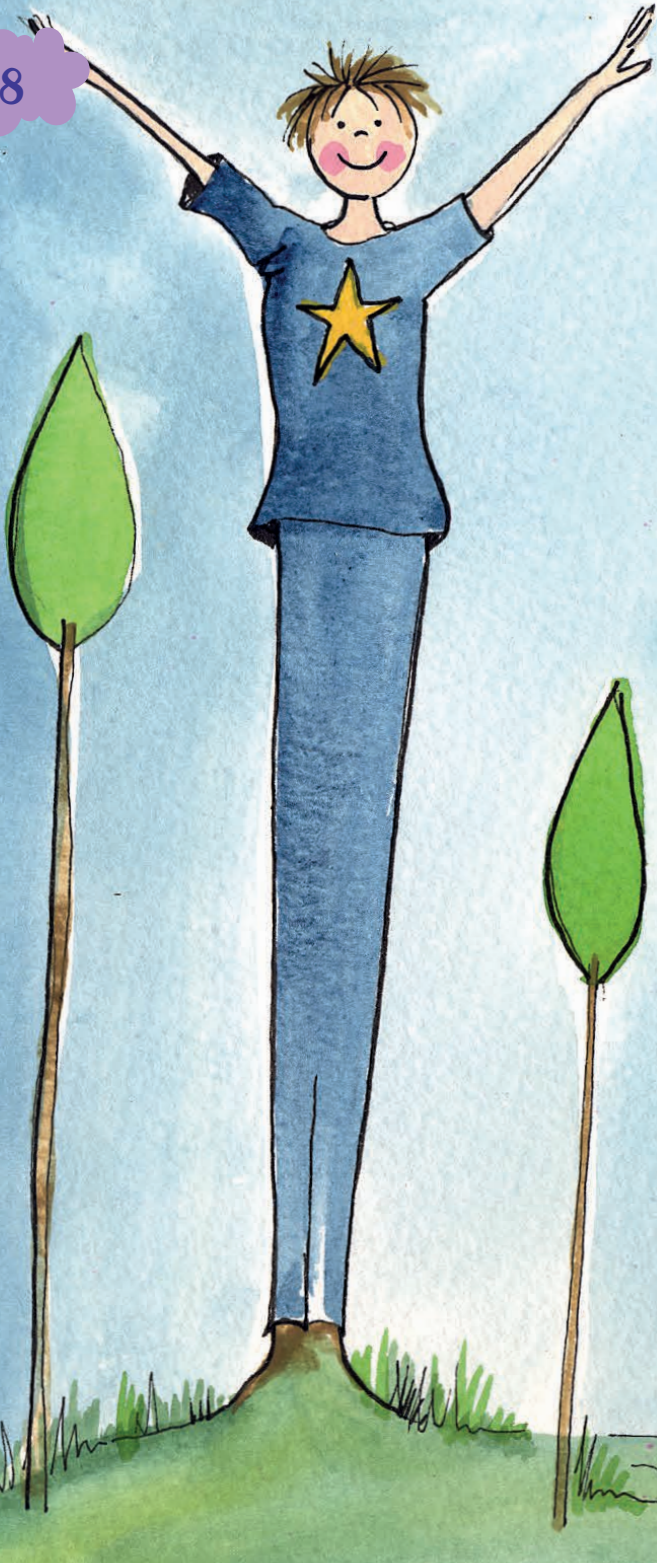
Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти в кімнаті, яка повністю заставлена чарівними предметами. Це кімната доброго старого чарівника. Поглянь на полиці, ти бачиш там сотні запилених книг, повних заклинань. А ще там стоять нескінченні ряди пляшечок з яскраво забарвленою рідиною, кожна з яких – дуже особливе чарівне зілля. На столі ти бачиш кришталеву кулю. Проведи по ній рукою – яка ж вона гладка і прохолодна на дотик. Якщо ти подивишся у кришталеву кулю, то побачиш, як у ній кружляють сірі хмари диму. Поступово хмари розсіюються, і ти починаєш розрізняти різноманітні фігури та форми.

Коли будеш готовий, ти виходиш з-за столу та помічаєш чудового чорного kota. У нього гарне м'яке хутро, і він дуже довірливий і доброзичливий. Кіт починає тихенько муркотіти, коли ти гладиш його по шовковистому хутру. Потім він починає рухатись, ніби хоче кудись тебе провести. Він показує тобі секретні двері, що знаходяться за книжковою шафою. Ти вирішуєш пройти крізь ці двері. Які ж дива та чарівні речі чекають на тебе за цими дверима? Можливо, ти зустрінеш чарівників, які навчать тебе заклинань, або ти опинишся в неймовірно барвистій чарівній країні. Куди сьогодні приведуть тебе ці двері? Куди б ти не потрапив – будь певен, ти проведеш дивовижний час, сповнений сюрпризів. І коли будеш готовий, ти знову повертаєшся назад через секретні двері, ти ставиш книжкову шафу на місце та проходиш через кімнату чарівника.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

МОЄ ЖИТТЯ СПОВНЕНЕ СЮРПРИЗІВ,
МОЄ ЖИТТЯ СПОВНЕНЕ СЮРПРИЗІВ





ДЕРЕВО

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти величезне високе дерево. Ти стоїш дуже спокійно, і твої ноги занурились глибоко в землю. Чи можеш ти залишати своє тіло таким нерухомим, як міцний стовбур дерева?

Уяви, що з твоїх ступень росте коріння, яке іде глибоко-глибоко в землю. Якої глибини в землі сягають твої корені? Чим глибше твої корені, тим сильнішим ти можеш стати. Ти – могутнє дерево. Ти відчуваєш себе сильним і могутнім зсередини. Говори собі подумки: «Я сильний і могутній, я сильний і могутній, я сильний і могутній». Залишайся в цьому стані. Насолоджуйся відчуттям того, який ти сильний і могутній. Якщо хтось спробує тебе потрясти, ти ані на міліметр не посунешся зі свого місця.

А тепер уяви, що ти стаєш ще більшим. Насолодись цим приємним відчуттям, як ти повільно стаєш довшим і ширшим. Відчуваєш цей додатковий простір у своєму тілі, коли ти збільшуєшся? Ти збільшуєшся і збільшуєшся, і стаєш вище і вище, аж доки стаєш найбільшим деревом у світі. Твоя голова зараз високо в небі. Як легко і просторо на цій височині. Твоя голова та плечі – це крона дерева. Твої руки – це гілки з листям. Твої стопи непорушні, але верхня частина тіла ніжно погойдується із боку в бік від приємного легенького вітерцю. Залишайся в цій позі і насолоджуйся відчуттям, що ти маєш сильні міцні вкорінені ноги та гнучке тіло.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрив очі.

**Я СИЛЬНИЙ,
Я СИЛЬНИЙ**

ПРОВІСНИЦЯ МАЙБУТНЬОГО

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти сидиш за столом навпроти провісниці майбутнього. Вона в широкій довгій сукні, з кольоровою хусткою на голові та у великих круглих сережках. Перед нею стоїть велика кришталева куля. Провісниця посміхається і починає натирати кулю. Раптом у кулі починають кружляти різноманітні кольори та форми. Провісниця пропонує тобі подивитися в кулю. Ти бачиш там себе самого, радісного та щасливого. На твоєму обличчі сяє посмішка. Ти виглядаєш здоровим та веселим. Провісниця знову посміхається й каже, що твоє майбутнє приготувало для тебе лише найкращі подарунки. Усе буде добре, і тобі немає чого непокоїтися.

Ти бачиш, як ти бігаєш і стрибаєш. Ти відчуваєш себе таким легким та щасливим. Ти бачиш, як ти добре вчишся в школі, а тоді з задоволенням граєш зі своїми друзями та подругами. Бачиш себе в оточенні фантастичних людей. Ти бачиш, що вся твоя родина дуже тебе любить. Бачиш, що ти добре ставишся до інших, поважаєш людей навколо себе та цінуєш усе, що тебе оточує. Ти бачиш, що ти цілковито щасливий. Це дає тобі таке неймовірне відчуття розслаблення та спокою. Тепер ти знаєш, яке прекрасне життя чекає на тебе! І через це ти відчуваєш, що можеш бути вдячним за всі чудові речі в твоєму житті. Продовжуй відчувати вдячність за все гарне у твоєму житті. І повторюй собі: «Мені щастить, мені щастить, мені щастить, мені щастить, мені щастить.»

А потім, коли будеш готовий – поверну пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

**Я ВДЯЧНИЙ ЗА ВСЕ ГАРНЕ В МОЄМУ ЖИТТІ,
Я ВДЯЧНИЙ ЗА ВСЕ ГАРНЕ В МОЄМУ ЖИТТІ**





ТЕПЛА ВАННА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти лежиш у теплій ванні з піною. Ти вдихаєш аромат своєї улюбленої піни для ванни. Чим вона пахне? Твоє тіло настільки розслаблене, що здається, ніби ти пливеш. Спробуй, чи можеш ти, лежачи так, відчувати, ніби усе твоє тіло зроблене з желе? Дозволь своїм ногам заснути та відчуй, ніби вони розчиняються у воді. Нехай вони засинають та розслаблюються. Потім дозволь своїм рукам стати розслабленими і також перетворитися на желе. Відпусти всі свої м'язи. Дозволь усьому, де ти відчуваєш напругу та жорсткість, стати м'яким та розкутим.

А тепер дозволь своїй шиї стати м'якою та схожою на желе. Відпускай всю напругу в шиї, доки вона не перетвориться на желе. Дозволь своїй голові розслабитися та перетворитися на ніжне желе. Твоя голова підтримується теплою водою, поки твоє тіло повільно розслабляється. Розслаб свої очі, розслаб вуха, розслаб щоки, розслаб лоб, розслаб щелепи та язик. Відпусти все. Тепла вода все ще підтримує твою голову, поки вона повільно розслабляється.

Відчувай, як, поки ти лежиш у цій теплій пінній ванні, все твоє тіло розслаблюється. Насолоджуйся пінними бульбашками на твоїй шкірі. Яке приємне та ніжне, тепле та розслаблююче відчуття. Продовжуй лежати у цій теплій пінній ванні скільки тобі хочеться.

**Я ВІДЧУВАЮ ТЕПЛО ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ,
Я ВІДЧУВАЮ ТЕПЛО ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ**

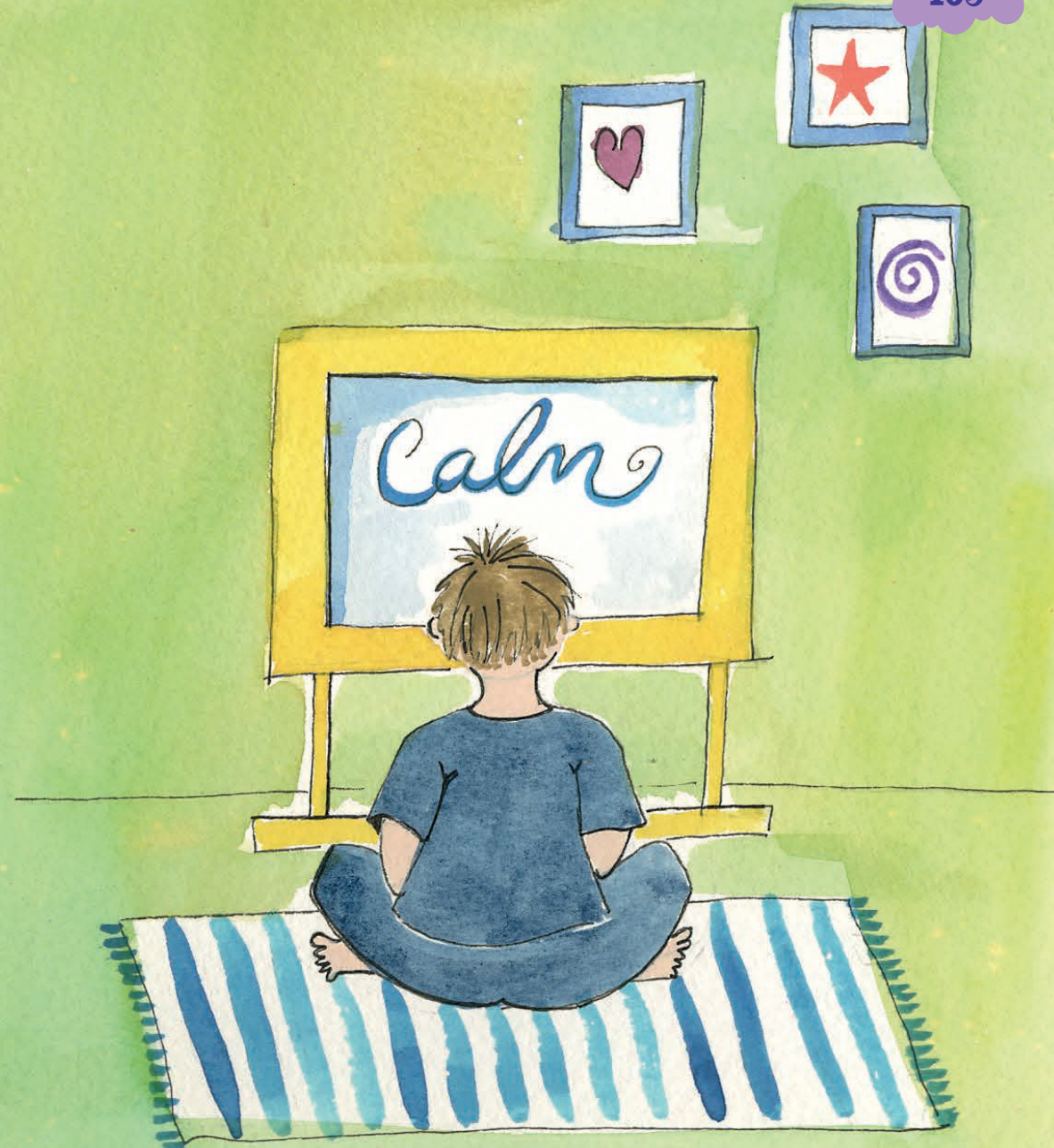
ТЕЛЕБАЧЕННЯ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти сидиш біля пустого екрану телевізора. За допомогою своїх думок ти можеш відобразити на телевізорі все, що тільки забажаєш. Розпочни зі слова спокій. Пиши літери на екрані та використовуй будь-який колір та шрифт, який ти тільки схочеш. Вмощуйся зручніше та дивись на слово спокій на екрані. Що ти відчуваєш? Почуваєш себе більш спокійним та розслабленим? Насолодись відчуттям миру та спокою, яке розходитьсь по твоєму тілу, коли ти вдихаєш і видихаєш. Чи можеш ти повністю заспокоїти все своє тіло та всі свої думки? Подумки повторюй собі: «Я спокійний, я спокійний, я спокійний».

Тепер ти можеш вивести на екран телевізора щось інше, все, що тобі тільки заманеться. Не забувай залишатися дуже спокійним, коли дивишся цей власний телевізор. Подивись, що станеться, коли ти обереш інший канал, та спостерігай, як нова програма впливає на твоє тіло та думки. Чи можеш ти залишатися спокійним?

А потім, коли будеш готовий – поверну пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я СПОКІЙНИЙ,
Я СПОКІЙНИЙ



РОЗСЛАБЛЮЮЧЕ ЗІЛЛЯ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти стоїш біля величезного чавуна. Навколо тебе стоять безліч різноманітних пляшечок з чудодійними напоями та горщиків із чарівним порошком. Ти збираєшся приготувати спеціальний напій, який допоможе тобі розслабитися та відчутти мир і спокій. Ти береш декілька пляшечок, вливаєш їх вміст у киплячий чавун та додаєш трошки чарівного порошку. Ти бачиш, як із чавуна виходить дивовижний блакитний дим, і розумієш, що твій розслаблюючий напій майже готовий: лише трошки того та трошечки сього. І ось, коли ти додав усі секретні інгредієнти, ти береш велику ложку, набираєш краплину цього міцного зілля та коштуєш його. Воно солодке на смак та дає відчуття прохолоди на язичку. Увесь твій рот миттєво розслаблюється. Приємне розслаблююче відчуття починає розповсюджуватися на щоки, потім на лоб. Твої очі стають важкими та розслабленими. Шия також стає розкутою та розслабленою. Напевно, це дуже міцний напій, бо відчуття розслаблення швидко проникає в кожну клітинку та кожен орган твого тіла. Твоє серце спокійне та тихе. Ти відчуваєш, як твоє дихання сповільнюється. Легені розслаблюються, тому що твоє дихання стає м'яким, спокійним та ще повільнішим. Твій живіт повністю розслаблюється та заспокоюється. Також, під впливом міцного напою, стають спокійними твої руки та ноги.

Зовсім скоро ти відчуваєш себе так, ніби ти повністю огорнутий м'яким, мирним блиском. Мирне відчуття глибоко впливає на тебе. Схоже, ніби ти знаходишся в кулі тиші, настільки спокійно та розслабено ти себе відчуваєш. Як приємно бути таким тихим та спокійним. Продовжуй і далі так тихо лежати чи сидіти, та насолоджуйся цим заспокійливим напоєм.

А потім, коли будеш готовий – поверуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

**Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ,
Я РОЗСЛАБЛЕНИЙ**



БУТИ КОРОЛЕМ

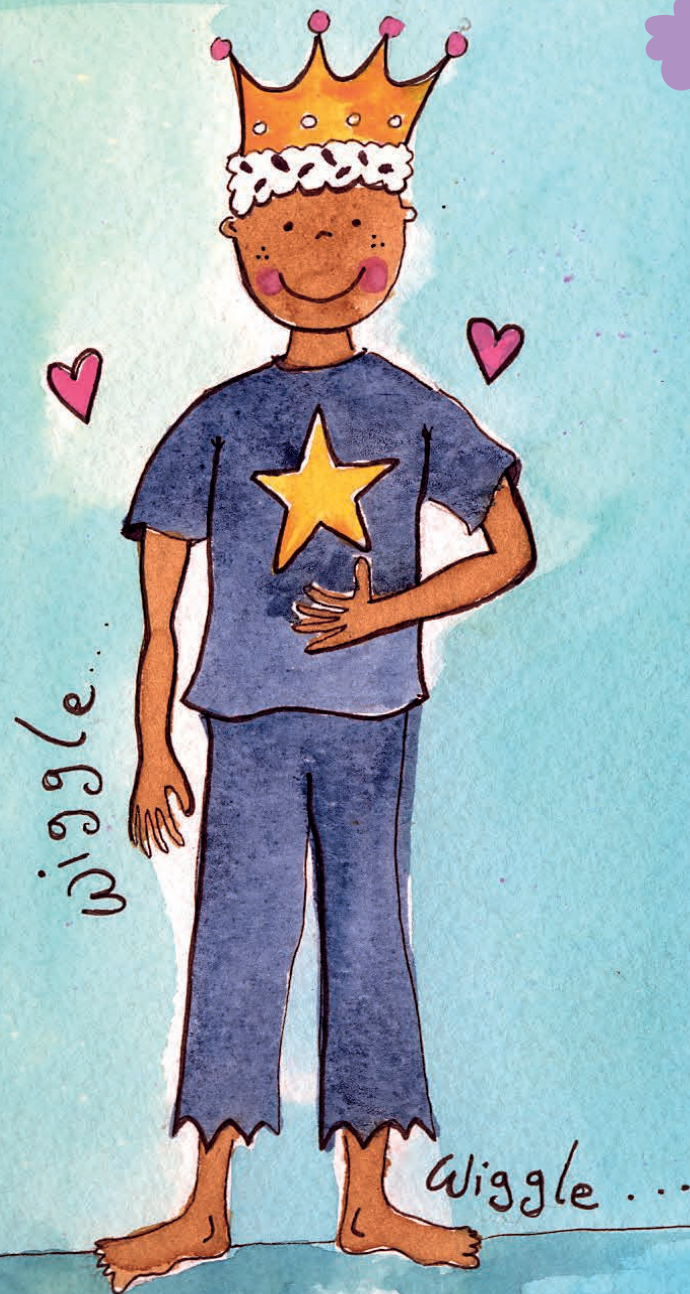
Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що голова - це король, а тіло - слуга. Якщо король щось наказує, що завгодно, то слуга підкоряється. Тільки-но голова про щось подумає, тіло повинно це виконати. Ти дуже доброзичливий король і завжди добре дбаєш про своє тіло, з великою любов'ю та повагою. Ти дуже вдячний своєму тілу, бо без нього ти не так багато можеш досягти. Просто подумай про те, яке твоє тіло чудове.

А зараз, так як ти король, можеш віддавати накази своєму тілу. Чи можеш ти наказати своєму тілу поворушити пальцями та розім'яти їх? А тепер віддай їм наказ повністю розслабитися та залишатися у спокої. Ти кажеш своїм ногам: «Я наказую вам розслабитися», та відчуваєш, як вони стають важкими та розслабленими. Потім ти наказуєш розслабитися своїм грудям та животу. Скажи своїм грудям та животу: «Я наказую вам розслабитися», та відчуй, як усі м'язи грудей та живота повністю розслабляються. Потім ти кажеш своїм рукам та долоням, що вони повинні розслабитися. Ти промовляєш: «Я наказую вам розслабитися», та відчуваєш, як вони стають важкими та розслабленими. Нарешті, ти наказуєш повністю розслабитися своїй голові. Розслаблюються твої очі, розслаблюються вуха, розслаблюється лоб, розслаблюється рот, розслаблюються щелепи. Усе твоє тіло повністю розслаблене. Який же ти могутній король! Твоє тіло підкорюється кожному слову, яке ти говориш, і воно повністю спокійне та розслаблене.

Продовжуй лежати якомога тихіше, доки не настане час наказати своєму тілу поворушитися.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ГОЛОВНИЙ,
Я ГОЛОВНИЙ





ХМАРИНКИ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти лежиш на м'якій хмаринці. Ти високо в небі, але відчуваєш себе в цілковитій безпеці, і тебе підтримує пухка бавовняна хмаринка. Тобі дуже приємно відчувати, як бавовняний пух торкається твоєї шкіри. Здається, ніби все твоє тіло перетворюється на хмаринку. Ти обережно ворухиш руками і ногами й відчуваєш, які вони м'які та легкі. Як безпечно ти себе відчуваєш, коли лежиш у цій пухкій хмаринці, наче у гніздечку. Ти відчуваєш, як, поки ти лежиш там, твоє тіло стає легшим. Стають легкими руки, стають легкими живіт і груди, стають легкими ноги, стає легкою голова. Ніби все твоє тіло перетворюється на легесеньку хмариночку. І, лежачи, ти починаєш пливти у повітрі. Твоє тіло повністю м'яке та розслаблене. Твої руки розслаблені, твої ноги розслаблені, твоя голова розслаблена. У твоїй голові також все спокійно й розслаблено. Усі тривожні та дратуючі думки просто плывуть геть, і в голові залишається лише мир та спокій. Подумки повторюй собі: «Мені спокійно, мені спокійно, мені спокійно.»

Продовжуй лежати так стільки, скільки тобі хочеться, і насолоджуйся тим, як тобі приємно плисти в повітрі. Я легкий і розслаблений, я легкий і розслаблений, я легкий і розслаблений.

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

**Я ЛЕГКИЙ І РОЗСЛАБЛЕНИЙ,
Я ЛЕГКИЙ І РОЗСЛАБЛЕНИЙ**



ЧАРІВНИЙ ПЛАЩ - НЕВИДИМКА

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що перед тобою лежить пакунок, загорнутий у світло-коричневий папір. Ти добре придивляєшся і бачиш, що на папері вказане твоє ім'я. Здається, це дуже незвичайний подарунок для тебе. Сповнений приємного хвилювання ти відкриваєш пакунок. І бачиш у ньому великий шмат блискучої тканини. Тканина виглядає дуже легкою та майже прозорою. Ти намагаєшся зрозуміти, що ж це таке. Ти береш тканину в руки й помічаєш, що твої руки ніби зникли. Тоді ти розумієш, що, напевно, це плащ-невидимка: кожен, хто його вдягає, стає повністю невидимий для інших. Ти пробуєш змахнути ним над своїми ногами. Поглянь, твої ноги розчиняються в повітрі та знову з'являються, коли ти прибираєш плащ. Тільки-но він торкається твоєї шкіри, здається, ніби ти танеш і стаєш дуже м'яким зсередини. Ти стаєш невидимим. Твої ноги невидимі, твої руки та груди невидимі, твоя голова також невидима. Як воно, бути повністю невидимим? Ти можеш чути своє м'яке дихання: вдих, видих, вдих, видих, вдих, видих. Поступово ти починаєш роззиратися навколо. Ти підходиш до великого дзеркала та стаєш перед ним. Ти дивишся в дзеркало, і що ж ти бачиш? Нічого! Ти повністю невидимий. Тебе осяює ідея: тепер ти можеш піти куди завгодно й вирушити у пригороду. Подумай, куди б ти хотів відправитись, і за секунду ти вже там. Тільки уяви, скільки всіляких місць ти можеш відвідати, так, щоб тебе ніхто не помітив? Яке це захопливе відчуття, ходити навколо так, щоб ніхто не здогадувався про твою присутність. Продовжуй свою пригороду стільки, скільки ти хочеш.

А потім, коли будеш готовий – поворуши пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я ДУЖЕ ТИХИЙ,
Я ДУЖЕ ТИХИЙ



ЗАХІД СОНЦЯ

Заплющ очі, залишайся дуже спокійним і уяви, що ти сидиш на пляжі в теплий день та спостерігаєш за заходом сонця. Легкий вітерець дмухає в обличчя. Ти відчуваєш свіжий запах моря, відчуваєш смак солі в роті. Ти відчуваєш себе спокійним і відпочившим та слухаєш шум хвиль, що розбиваються об пісок. Ти дивишся на море і бачиш, як сонце повільно опускається, мов величезна червоно-золота куля. Ти сидиш нерухомо на теплому піску та спостерігаєш, як сонце сідає у воду. Небо повільно наливається дивовижними фарбами. Ти бачиш різноманітні відтінки рожевого, оранжевого та жовтого, в поєднанні з синім та фіолетовим. Від цієї краси захоплює дух.

Насолоджуйся прекрасними кольорами та формами, створеними на небі цим вражаючим заходом сонця. Яка прекрасна картина. Ти відчуваєш себе тихим та спокійним, споглядаючи це диво природи. Продовжуй сидіти нерухомо і дивись, як сонце повільно ховається за обрій. І, спостерігаючи за заходом сонця, подумки повторюй: «Я спокійний і світлий, я спокійний і світлий», та насолоджуйся тишею та відчуттям умиротворення. Твоє тіло повністю розслаблене, а голова ясна.

А потім, коли будеш готовий – поверни пальцями рук і ніг, добре потягнися та відкрий очі.

Я СПОКІЙНИЙ І СВІТЛИЙ,
Я СПОКІЙНИЙ І СВІТЛИЙ





www.relaxkids.com/ukraine