

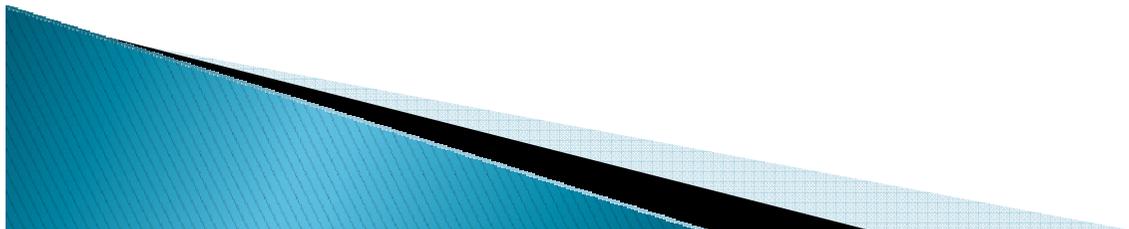
Продолжение корректировки состояния

Надеюсь, что вы уже попробовали сделать хотя бы пару упражнений и готовы переходить к следующему этапу.

Но на всякий случай, если вы решили отложить «на потом», попрошу вас сделать еще несколько упражнений для синхронизации работы обоих полушарий и приведения себя в нулевую точку:

1. **Прогладьте двумя руками: свою голову (7 раз)** начиная с лица и заканчивая на затылке, а затем прогладьте всё свое тело, так вы включаетесь в состояние «здесь и сейчас».
2. **Подышите 1 минуту по схеме: Делаем вдох (на счёт «раз-два») – Задержка дыхания (раз-два) – Выдох (раз-два) – Задержка дыхания (раз-два).** Это упражнение называется дыханием по квадрату. Очень простое и действенное. Идеальный вариант, после него еще минуту спокойно подышать с закрытыми глазами, просмотрев «изнутри» всего себя. Начинайте с лица, рассматривая его, постарайтесь расслабить все мимические мышцы. А затем и все остальные.

P.S.: Очень действенным способом является контрастный душ, плавание, баня, обливание или купание в проруби. Простые народные способы. В прикрепленной статье поделюсь своей блоговой статьей о своём опыте ныряния в прорубь.

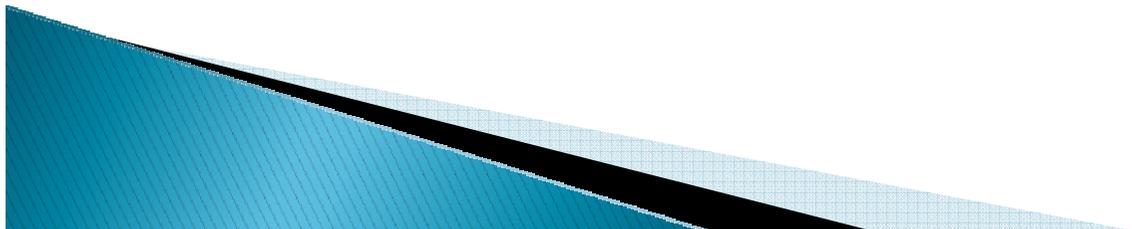


Второй этап корректировки состояния

- ▶ Включаем **ВООБРАЖЕНИЕ** (для активации правого полушария и последующего соображения с полноценно задействованным мозгом и сознанием).

Техника включения:

1. Вспоминаем самый приятный момент жизни (можете вспомнить приятные события из детства, юности).
Проулыбайтесь и прочувствуйте те ощущения заново.
2. Вспомните кем вы хотели стать и что вас интересовало и радовало...

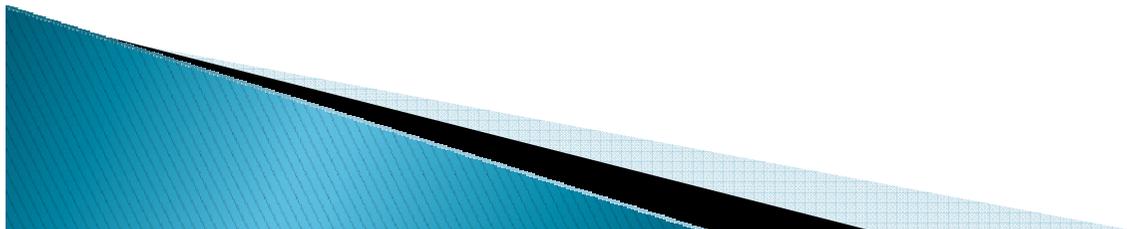


Второй этап корректировки состояния

Техника включения воображения:

3. Теперь самый важный момент: вспомните КАКИМ вы хотели стать когда вырастете.

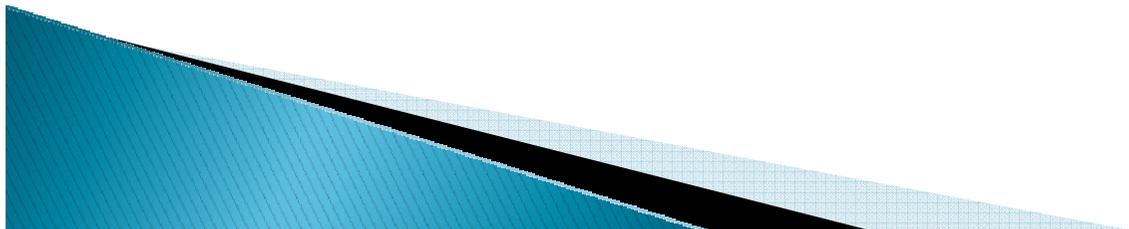
Смотрите при этом пвверх под углом 45 % (подсказываю – под таким же углом как «Ёжик в тумане»).



Второй этап корректировки состояния

Техника включения воображения:

4. Теперь представьте свой идеальный образ, как вы себя представляете в максимальной стадии своей реализации. И представьте, что этот образ изображен на надувном шарике который вы наполняете своим дыханием...от тепла которого ваш Идеальный Образ увеличивается и поднимается ВВЕРХ...



Второй этап корректировки состояния

И ПОЛЕТЕЛИ...

ИЛИ ПОЕХАЛИ...(кому как нравится)

Поздравляю ВАС с успешным ЗАПУСКОМ воображения!

Теперь, как поется в песне «ВПЕРЁД за звездой».

P.S.: Понаблюдайте за своими ощущениями и своим состоянием. Надеюсь ваша спина уже выпрямилась и улыбка не сходит с вашего лица....

Зафиксируйте в памяти это состояние, поживите с этими ощущениями хотя бы часа два и затем можете перейти к следующему этапу.

