Упражнение «ПРОГУЛКА К МОРЮ»

Примите удобную позу...
Расслабьте мышцы...
Дышите спокойно...
Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...
Все заботы и дела... отходят... на второй план...
Покой... приятный покой... овладевает... телом...
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...
Музыка Вас успокаивает...
Вы отдыхаете... покой и отдых…
Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...
Туман окутывает ваше тело...
Окутывает голову...
Мысли... замедляются...
Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
А теперь представьте...
Вы находитесь в облаке тумана...
Туман полностью окружает вас...
Приятный, мягкий, серебристый туман...
Туман начинает рассеиваться...
Сквозь туман струится поток золотистого света...
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...
Выйдите из тумана...
Перед вами простирается белый песчаный пляж...
За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой...
Посмотрите... на величественные морские просторы... перед вами...
Вода простирается так далеко…
Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды...
Остановитесь...
Тихие волны... набегают на берег... и шелестят у ваших ног...
Почувствуйте…, как волны подступают к вам... и отступают назад...
Это море... нескончаемой жизни...
Впитайте в себя все звуки и образы...
Море наполняет вас жизнью...
Вы наполняетесь любовью к жизни...
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...
Ощутите энергию этого света...
Он наполняет вас своей энергией...
Морские чайки кружат в небе над головой...
Их крики разносятся далеко над водой...
Это ваше место...
Здесь вы свободны...
Свободны делать все, что пожелаете...

--- Самостоятельная работа 5 -10 секунд --

Пора возвращаться...
Серебристый туман окутывает вас...
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...

Вы плавно плывете к началу путешествия...
Вы возвратились на поляну...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...
Отдых освежил вас...
Вы хорошо отдохнули...
Голова ясная... легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость... во всем теле...
А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь!
Сеанс окончен.