**Релаксационное упражнение**

**«Здравствуй, Я, мой любимый».**

-Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот ваша правая нога…поставьте её так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо…» Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая… взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботились и обратить на неё своё внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть отпустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого… Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение тёплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

**Я дышу** и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю- воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, что я могу принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

**И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу.** Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это не просто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что- либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

**Моё лицо…** Моё лицо - самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Моё лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности – и живет со мной дальше. Спасибо тебе, моё лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

**И мои труженики – ноги.** Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они как ладошки, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам мои ноги.

**И все мое тело** – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве мое тело – только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний. Страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать… А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа… Как она умеет летать, парить…

Как она умеет быть милой… Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

**Мой разум, мой ум,** мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже. Что ты всегда не спишь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

**И мой дух,** мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по – настоящему человеком. **Как много у меня меня есть!** Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

**Вы медленно возвращаетесь в эту комнату**. Под вами стул – и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза – и окажитесь здесь. Вы дышите ровно, дышите спокойно… и возвращаетесь потихоньку сюда.