



Чек-лист практики "У меня есть Я"

Напомни себе, что внутри есть надежный ресурс - вы сами. Тот кто не предаст, не бросит и не скажет: "опять ты за свое". У вас есть вы. И это уже достаточно.

- 1 Останьтесь наедине с собой, примите удобную позу, расслабьтесь, посидите минуту просто в тишине. Начните глубоко дышать и следите за дыханием, отпуская мысли.
- 2 Затем, представьте безопасное место, в котором вы чувствуете себя комфортно. Это может быть поле, берег моря, лес, парк и др. Осмотритесь там, ощутите то спокойствие и умиротворение, которое дарит это место.
- 3 Теперь представьте перед собой образ, он пока обезличен, но наполнен светом и чем-то родным.

Этот образ - ваше «внутреннее Я», та его часть, которая всегда будет рядом, которая готова поддержать и помочь в любой ситуации, которая примет вас любым и позаботится о вас.

Но образ пока пустой, чем бы вы хотели его наполнить? Например, сострадание, доброта, любовь ко всему миру, надежда и т.д

- 4 Сделайте это, наделите его теми качествами, которые вы хотели бы получать от своего «внутреннего Я». Наблюдайте за тем, как оно наполняется, обретает черты, становится осязаемым (вы можете выбрать абсолютно любой образ, который захотите, это может быть

- 5 Вот оно ваше «внутреннее Я» прямо перед вами, оно примет вас абсолютно любимым и одарит своей любовью, всегда будет рядом.

Прямо сейчас, что вы хотели бы спросить или о чём попросить его (помощь, поддержка, забота)? Проведите несколько минут со своим «Я», разговаривая о чём-то или просто находясь в тишине, почувствуйте эту безопасную атмосферу, ощутите близость к тому, кто всегда будет на вашей стороне.

Помните, вы всегда можете вернуться в это место и попросить помощи у самого себя и дать её себе. Вы никогда не будете одиноки, у вас всегда есть ВЫ и это главное, берегите и цените себя.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?