

Внутрішня сила

Знайдіть хвилинку, щоб дозволити собі зосередитися на собі.

Знайдіть позу, в якій Ви зможете зручно сидіти або лежати протягом кількох хвилин.

Ви можете залишити очі відкритими або закрити їх, як Вам зручно. Якщо Ви тримаєте очі відкритими, знайдіть місце, на якому можна затримати свій погляд.

Тепер я хотіла би запросити Вас розпочати подорож всередину себе до внутрішнього місця, що дуже тихе, та спокійне. Для Вас це місце повинно асоціюватися тільки з позитивними почуттями та образами. Якщо щось у цьому місці Вас турбує, змінійте це місце, поки Ваше місце не стане абсолютно комфортним. Або знайдіть інше місце, де Вас ніщо не турбує. (не поспішайте)

А тепер знайдіть хвилинку, щоб прийти до цього внутрішнього місця, усвідомити його : що Ви бачите... , що Ви чуєте... можливо, Ви також відчуваєте якийсь запах у цьому своєму місці... І, можливо, Ви почнете відчувати себе в цьому місці трохи комфортно, вбирати його приємну атмосферу. Ніби сонячні промені світять на тіло і їх поглинає тепло. І, можливо, Вам вдасться дозволити цьому приємному відчуттю трохи поширитися у Вашому тілі на вдиху, а на видиху Ви зможете відпустити все, що Вас турбує. Ви знаходитесь у своєму внутрішньому спокійному місці, і з кожним вдихом відчуття благополуччя трохи поширюється і з кожним видихом зникає трішки напруги.

І тут, у цьому самому приватному місці, у Вас зараз є можливість зустрітися з частиною себе, яку я хотіла би назвати Вашою Внутрішньою Силою і про яку я хотіла би зараз Вам дещо розповісти.

Кожна людина володіє цією частиною себе. Це частина вас, яка існує з моменту Вашого народження... . інколи Ви відчували її, а іноді ні або лише трохи... І ця частина зараз також з Вами, і допомогла Вам бути тут. Це та частина Вас, яка дозволила Вам вижити. Яка допомогла Вам подолати всі численні перешкоди в минулому, в тому числі й ті, що були на вашому шляху сюди. І тому ця частина також допоможе Вам подолати всі перешкоди, де б Ви з ними не зустрілися.

Ви не завжди усвідомлюєте свою внутрішню силу. Іноді Вам може здатися, що Ваша Внутрішня Сила зникла. І все ж вона завжди з Вами, просто на задньому плані.

Можливо, Ви хотіли б зараз увійти у контакт з Вашою Внутрішньою Силою. Тепер просто зверніть увагу на те, які образи... чи почуття... чи думки... чи спогади

... або відчуття тіла виникають. Незалежно від того, що відбувається зараз, це місток до Вашої Внутрішньої Сили, саме так Ви вступаєте в контакт з Вашою Внутрішньою Силою.

Відчуйте, як Ви зараз контактуєте зі своєю Внутрішньою Силою. Дайте собі на це достатньо часу... (не поспішайте).

Уявіть, як добре Ваше тіло вбирає Вашу Внутрішню Силу, яка тепер проявляється повною мірою. Так само, як Ви запам'ятовуєте гарний краєвид або особливу подію, завдяки якій Ви відчуваєтеся справді добре. Дайте своєму тілу

Час, необхідний для запам'ятовування. (Перерва)

І тепер Ви можете зв'язатися зі своєю Внутрішньою Силою, просто усвідомлюючи ці образи, думки чи спогади, тому що коли Ви це робите, Ви миттєво знову контактуєте зі своєю внутрішньою силою.

А коли Ви будете у контакті зі своєю Внутрішньою Силою, Ви відчуєте впевненість, силу та підтримку. І Ви відчуєте, що у вас є все, що Вам потрібно, щоб зробити наступні кроки в напрямку, яким Ви хочете йти щоб досягти своїх цілей. І тому щоразу, коли Ви контактуєте зі своєю Внутрішньою Силою, Ви будете почувати себе спокійніше та впевненіше. (Перерва).

Якомога частіше контактуйте зі своєю Внутрішньою Силою, просто закривши очі на мить, візуалізуючи свій образ, свої думки, почуття чи спогади і пам'ятаючи, що у Вас є все необхідне для досягнення Ваших цілей.

І чим частіше Ви це робите, тим більше Ви контактуєте зі своєю Внутрішньою Силою, тим впевненіше Ви будете почуватися, тим більше зможете довіряти і керувати собою.

Автор: Сабіне Кох, www.koch-solingen.de