

## Чёрно белый мир.

Однажды в морозное зимнее утро проснулся малыш в чёрно белом мире, в мире, где раньше жили эмоции и раскрашивали его. Но буря с дождём, сильным ветром унесла все эмоции с собой в тёмный дремучий лес.

Встав с кровати и пройдя на кухню, малыш увидел маму и папу. Молча, опустив голову вниз, родители сидели за столом и отвернувшись друг от друга пили чай. Мама отличалась от той мамы, которую он знал раньше, глаза её не имели блеска счастья, а волосы, одежда и части её тела были чёрно белые, а местами совсем прозрачные. Папа без улыбки на лице с холодом в голосе, сказал привычное доброе утро и продолжал сидеть не двигаясь, как будто замороженный.

Мама, мама, что случилось? Малыш хотел закричать и удивиться, но голос его не слушался и был очень тихий не имеющий силы и эмоционального окраса. Почему я вижу тебя и всё что вокруг меня в чёрно белом цвете?

Мама глубоко вздохнула и рассказала малышу о буре, которая завлекла за собой эмоции раскрашивающие жизнь разными красками. Недолго думая, наш герой отправился в свою комнату собирать вещи.

**(Помоги сложить малышу зашифрованные в ребусе вещи, обведи в круг необходимые.)**

Малыш ЧЁТКО ДЛЯ СЕБЯ РЕШИЛ, ЧТО ХОЧЕТ СНОВА УВИДЕТЬ БЛЕСК В МАМИНЫХ ГЛАЗАХ И красивый цвет её прекрасных волос, радостный весёлый голос своего отца, который вселял в малыша уверенность, давая ощущения безопасности. Выбрав из комнаты, малыш взял маму и папу за руку и предложил им пойти вместе с ним на поиски эмоции. Родители согласилась отправиться в это неизведанное путешествие. Выйдя из дома, наши герои втроем отправились в сторону леса.

**(Помоги малышу и его родителям выбрать правильную дорогу, зачёркивая одной линией цифры, идущие по порядку)**

Наш герой, искренне хотел во всём разобраться, чтобы увидеть своих прежних родителей которых он знал до бури, шёл решительно впереди увлекаемый своими воспоминаниями КОТОРЫЕ ТЕПЛЫМ ОГОНЬКОМ подогрели НАДЕЖДУ ВНОВЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ ТЕПЛЫЕ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ РАНЕЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ СТРЕМЛЕНИЕ К ПОЗНАНИЮ НОВОГО В ВИДЕ ЛЮБОпытства. Как вдруг, совсем неожиданно перед ним появилась длинная, извилистая дорога с большим количеством окаменелостей историй, которые происходили с малышом и его семьёй в прошлом.

Под одним из камней прыгало необычное существо на одной ноге и с множеством антеннок на голове. Он был прозрачный и практически не видимый. Что бы лучше его рассмотреть наш герой вылил на него баночку с краской.

**(Задание: обведи найденное малышом существо одновременно двумя руками, раскрась рисунок).**

Малыш подошёл к нему, чтобы протянуть руку, как вдруг оно подпрыгнет и тут же спрячется под окаменелостью, на которой изображена неприятная по ощущениям картина, всё тело антенки сильно дрожало и пыталось спрятаться, убежать и в тоже время периодически замирало на одном месте и абсолютно не двигалось. Когда малыш дотронулся до необычного и неизвестного

для него зверя он увидел его оскаленные, стиснутые зубы, нос этого существа раздулся, а брови были сведены вместе образуя между ними складку, он словно был готов напасть издавая громкий, пронзительный, неприятный звук похожий на рычание смешанный с криком. Одёргнув руку, малыш вернулся к своим родителям.

## Гнев

Упражнение распознавания и высвобождения гнева делать совместно с ребёнком определяя чувства, в том числе и у себя.

1. **Вспомни историю, где ты так же сильно злился. (Считай в этот момент от 10 до 0)**
2. **Определи на кого или на что направлена эмоция (на обстоятельства, предмет, человека или на себя)?**
3. **Какие чувства вызвали этот гнев (чувствую: раздражение, непонимание, обиду, боль, отверженность, возмущение, грусть, чувства вины и пр.)**
4. **Что именно этой эмоцией хотелось сказать ( я хочу сказать (ему,ей, себе): отойди от меня, не трогай меня, это моё, я хочу отдохнуть, я боюсь и др. варианты)?**
5. **Злись и начинай быстрыми движениями выполнять действия выпуская накопившуюся злость (бег на одном месте, пинание воздуха ногами, битьё подушки, рванее ненужной бумагу, крик немым голосом). Что из перечисленного тебе больше помогает справиться с гневом?**
6. **Нарисуй на бумаге источник твоего гнева.**
7. **Теперь произнеси, смотри на источник гнева или на себя в зеркало.  
Я злюсь на.... потому что чувствую....я хочу сказать ..... мне помогает справиться ...**
8. **Порви бумагу.**

Что вы тут делаете, человеческим голосом антеннка спросила у путешественников. Малыш рассказал о своём чёрно-белом мире и спросил антеннку кто она и почему так странно себя вела.

Я НЕЙРОН и я всех боюсь, мне сейчас страшно. Мой страх очень велик, он похож на камень с большими чёрными глазами, я чувствую, как он сковывает мои ноги и мешает идти дальше. Я замираю от одного только его вида, а иногда дрожу и убегаю, если он подходит ближе. Но когда я увидела тебя, испугавшись за себя и близких, мне захотелось показать свою силу гнева, чтобы напугать тебя, ведь тут мой дом, и я защищаю его от чужаков.

## 2. Ужас

**(Чтобы антенка перестала бояться: поймай в нарисованный левой рукой круг, испуганную антенку; правой рукой поймай ужас в нарисованный квадрат, который она видит и чувствует).**

Малыш достал из рюкзака бутерброды. Антенка подбежала к мальчику, быстро забралась на его тело и выхватив бутерброд убежала к ближайшей каменной картине. Малыш чувствуя голод в своём животе достал последний кусочек хлеба чтобы съесть, но случайно увидев как нейрон с жадностью глотает не пережёванная добытую еду, протянул хлеб ей.

**(Помоги малышу понять, какие чувства он проявил по отношению к голодной антенке. Расшифруй перепутанные буквы и напиши правильно РОДОБАТ - ДОБРОТА, АБОАТЗ – ЗАБОТА и пр. )**

Выглядывая из под камня и наблюдая за поведением неожиданных для неё гостей, она решила подойти ближе. Обнюхав незнакомцев, стала ласково тереться как кошка об ноги. А чего боялся ты? И как выглядел бы твой страх, спросила Антенка у малыша и попросила нарисовать ЕГО.

**(Помоги малышу цветным песком нарисовать страх, какого он будет цвета и формы? Лёгким дуновением вытянутых трубочкой губ, развей нарисованный песком страх).**

А я испугалась, потому что буря забрала дорогие мне воспоминания, они окаменели, я осталась одна наедине с собой. Мне удалось спрятаться от тумана забвения, который шёл следом за бурей, превращая в бесчувственный камень абсолютно всё на своём пути. Я так сильно испугалась несущейся на меня бури с эмоциями, что чувствовала боль от непонимания и незнания что с ними делать. Просто убежала с желанием поскорее всё забыть, но оказалось, что я забыла даже всё хорошее, что со мною было. И тут малыш понял, что Антенка испугавшись, заморозила все свои чувства, а вместе с ними и воспоминания, что бы спастись от бури эмоций.

**Помоги Антенке разбудить приятные воспоминания. Найди и обведи в кружок воспоминания, от которых тебе становится радостнее и хочется веселиться, петь, танцевать. И зачеркни воспоминания, которые Антенка хотела бы забыть с неприятными чувствами обиды, грусти, непонимания. Двумя руками одновременно.**

Окаменелости историй которые совсем недавно были словно замороженные и не двигались, стали оживать. Антенка стояла с приоткрытым ртом, большими от восхищения глазами и наблюдала, как герои играют разные роли в её воспоминаниях. Она восхищалась талантами актёров и их умением, ей хотелось научиться также виртуозно и быстро менять роли, эмоционально играть и в тоже время управлять своими эмоциями переключаясь с одной на другую в нужный для актёра момент.

### **3. Восхищение.**

**Какие таланты людей вызывают у тебя сильные эмоции восхищения? В каких местах ты получаешь удовольствие от созерцания прекрасного? Обведи в круг виды искусства и таланты людей вызывающие в тебе чувства восхищения.**

Она смотрела на них восторженным взглядом как на театральную постановку и цирковое представление, получая огромное удовольствие от возможности наблюдать за ними, чувства радости наполняли её, она наслаждалась тем, что снова может видеть и ощущать в себе эти прекрасные чувства. От чувств радости, удовольствия, восхищения, губы растянулись в улыбке а уголки рта приподнялись, также вместе с щёками приподнялись нижние веки глаз и слегка расширились крылья носа, и раздался неудержимый смех после которого вырвался пронзительный крик – Я счастлива!

#### 4. Восторг

1. **Определи, на каком уровне от 0 до 10 ты чаще всего чувствуешь радость?**
2. **Запомни в какие моменты радость на самом высоком уровне.**
3. **Почувствуй и запомни приятные ощущения в теле, теплоту, наполненность, удовлетворение.**
4. **Произнеси вслух, смотря на себя в зеркало и обнимая, все, что чувствуешь приятного.**
5. **Когда грустно, вспомни этот самый радостный момент, он будет наполнять тебя.**
6. **Опиши, каким бы ты хотел видеть свой самый счастливый день в кругу семьи в будущем?**
7. **Нарисуй этот день.**

Ты помог мне справиться с моими эмоциями гнева, страха и вернуть эмоции счастья. Я тоже тебе помогу. В этом лесу живёт мой брат УМ исследователь и учёный. Он знает, как можно вернуть эмоции и сделать вас друзьями. Тогда вы сможете окрашивать свой мир в нужные эмоциональные цвета. Мы их найдём, поймем и отнесём к нему. Четыре эмоции у нас уже есть. Сказала Антенка и протянула баночку с эмоциями гнева, ужаса, восхищения и восторга.

Неожиданно уголки рта у нейрона стали опускаться вниз, взгляд потух и направился в пол, по щеке покатилась слеза, почувствовав чувство вины перед малышом и ощущения большой потери, Антенка очень грустно вздохнула и начала громко плакать, она поняла, что не сможет помочь, как обещала, а для неё это было очень важно. Она не сможет сдержать своё слово, а значит, может потерять друга. Мысли о будущей потере были настолько сильны, что она перестала замечать всё то, что раньше приносило ей радость. Даже ожившие воспоминания не смогли ей помочь, Антенка перестала их замечать. Дрожащим голосом она произнесла - в этом мире эмоций совсем не видно, они очень прозрачные, мы не сможем их увидеть. Малыш посмотрел на нейрона и на своих родителей, которые всю дорогу молчали и точно так же как Антенка смотрели вниз с опущенными уголками у рта, глаз и бровей.

#### 5.Горе

**Помоги малышу увидеть эмоцию Антенки и поймать её, что бы она снова стала прежней.**

1. **Вспомни историю, когда тебе было грустно, печально, одиноко.**
2. **Посмотри на себя со стороны, ты словно наблюдаешь за очень грустным человеком в картине.**
3. **Какой он, что он чувствует? Понаблюдай за ним, какими бы были его чувства в теле (форма, цвет), обними этого человека с картины, утешь его.**
4. **Как выглядит его эмоция, на что она похожа, какого цвета?**
5. **Вытащи эту эмоцию из него и слепи её из пластилина двумя руками.**
6. **Поговори с получившейся из пластилина печалью, утешь её, подари ей свою любовь, внимание, обними, поиграй с ней.**
7. **Подумай, что ты хочешь сделать с этой эмоцией дальше?**
8. **Трансформируй её во что-то другое с добавлением цветов из приятных сердцу историй. (расскажите ребёнку о приятных воспоминаниях, поговорите о хорошем)**

Малыш вспомнил, что когда Антенка была прозрачной, он вылил на неё краски. Найдя баночки с остатками малыш, стал разбрызгивать руками краску вокруг нейрона в надежде увидеть спрятавшуюся за окаменелостями грустных историй печаль. Он брызгал рядом с собой, вокруг

родителей, но так и не смог найти эмоцию. Краски закончились... Малыш сел подумать на окаменелость. Что делать дальше, как помочь родителям? Едва двигая губами от охватывающего чувства безысходности произнёс малыш .

**Помоги поймать печаль малыша. Найди на картинке спрятавшиеся печальные смайлики и обведи их в круг двумя руками одновременно.**

Вспомнив реакцию Антенки на возвращённые воспоминания, приободрился и стал вспоминать приятные сердцу истории, когда папины сильные руки кружили его самолётиком, а мама смотрела на них и расплывалась в улыбке. Он вспомнил, как они гуляли с мамой по магазинам игрушек и как с папой катался в парке на качелях. Почувствовав тепло по телу от наполняющих его приятных воспоминаний , малыш бросился не раздумывая рвать цветы и выдавливать из них капельки. Собрав немного цветочного сока, он начал обрызгивать всё вокруг, как вдруг капельки поднялись в воздух и сами прыгнули обратно в баночку с манящим цветочным ароматом. В этой баночке оказалась печаль. Антенка оживилась и радостно закричала, от переполняющей её радости, ведь теперь стало понятно, как найти эмоции. Надо подобрать для каждой из них свой цвет. Они вновь отправились в путь.

**Помоги малышу определить цвет для эмоций. Раскрась радугу с названиями эмоций подходящим цветом (цвета выбрать из имеющихся цветов в пластилине, можно использовать сам пластилин).**

Но как нам найти нужный цвет в чёрно-белом мире? Спросила Антенка у малыша. А давайте возьмём цвет из воспоминаний, вспомним, где и когда появлялся нужный нам сейчас цвет и сравним с предметом здесь с внезапной неожиданностью сказала мама малыша, которая молчала всю дорогу. Малыш приподнял брови, широко раскрыл глаза и приоткрыл рот от удивления. Ведь его мама и папа теперь частично освободились от своей печали и стали принимать активное участие в путешествии за эмоциями.

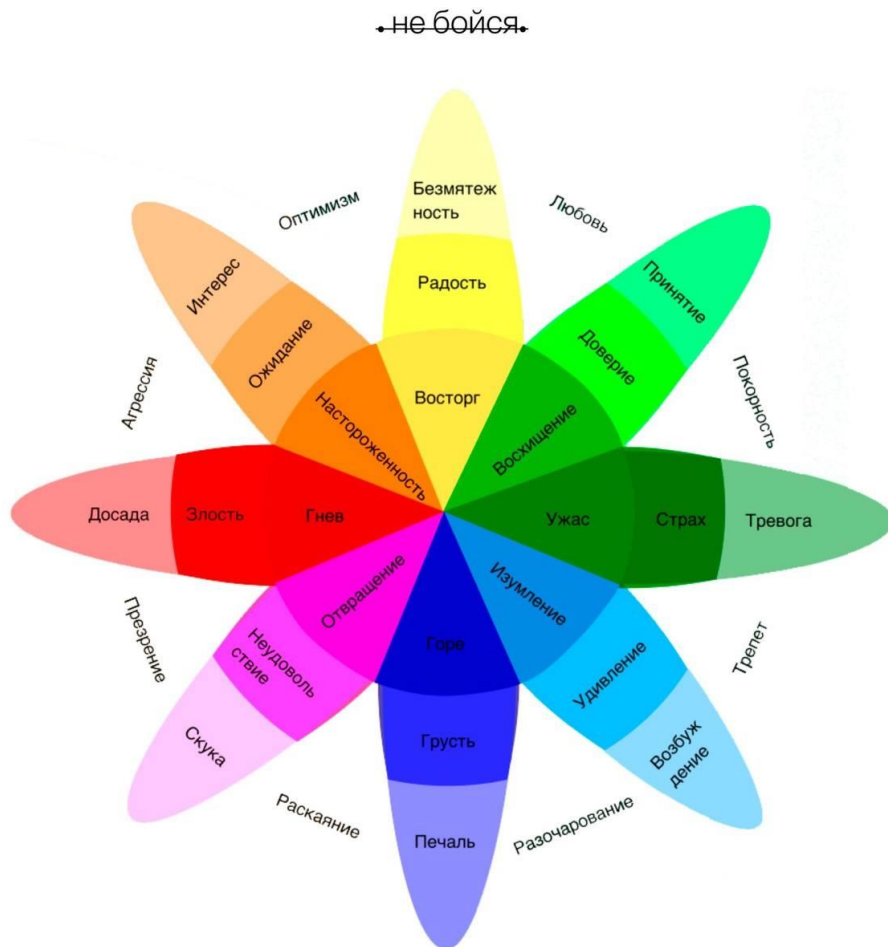
Лови её, лови, вот она именно в этом моменте возникновения эмоции у малыша им удалось её обнаружить при помощи случайно пролитой краски во время удивления. Эта игра мимикой лица, оказывается, притянула эмоцию изумления. Осталось её поймать, но как только малыш переставал удивляться, она убегала.

## **6. Изумление**

**Помоги малышу вызвать снова в себе эту эмоцию, что бы поймать её. Расскажите удивительные истории друг другу с неожиданным и необычным концом. Когда в моменте вы заметите слушателя в этой эмоции, обнимите его, чтобы он смог заметить её в себе и поймать.**

Папа малыша стал рассказывать удивительные истории и они все вместе смогли поймать эмоцию. Ну что, давайте посмотрим какие эмоции мы нашли и какие нам ещё осталось поймать?

– Предложила мама. Они дружно стали вспоминать истории, чтобы притянуть оставшиеся эмоции.



**Какие истории нужно вспомнить героям, что бы притянуть недостающие эмоции из круга?  
(Раскрась цветок, как тебе нравится двумя руками одновременно используя разные цвета.)**

Чтобы найти эмоцию отвращения, нашим героям пришлось вспомнить самые испорченные, пропавшие блюда и неприятные запахи. Их носы сморщились, голова отвернулась в другую сторону от неприятного воображаемого источника эмоции, брови опустились, а губы напряжённого рта искривились. Они так были увлечены воспоминаниями, что незаметно для них зашли в лес, так и не поймав её.

**Найди на картинках эмоцию отвращения и обведи её.**

Из глубины леса раздался громкий хлопок. Герои стали всматриваться в глубину леса, их лица стали напряжённые, тело в ожидание угрозы, напряжены мышц, повышенная готовность к быстрой оборонительной реакции, биение сердца почти не слышно, дыхание замедленное, слух обострённый. Проявляя настороженность и внимательность, папа малыша пошёл вперёд пряча за своей спиной свою жену и малыша. Он медленно, осторожно и тихо пробирался сквозь густые поросли леса оставляя метки на дереве. Смотрите, мы пришли – радостно крикнула Антенка и успела в последний момент схватить за хвост убегающую эмоцию настороженности.

### **Раскрась картинки где нужно быть максимально осторожным!**

Братик привет закричала нейрон и побежала к нему целоваться. Нам очень нужна твоя помощь, Антенка рассказала ему историю про эмоции и про путешествие с малышом, в котором она оказалась. Я не знаю как вам помочь сказал УМ. Но как это, ты же у меня всезнайка, гений и учёный. Да, но последнее время мои знания никому не нужны были, даже мне самому, я ими не пользовался и перестал учиться, из-за этого мой мозг обленился и не хочет думать, в нём много лишних и ненужных совсем убеждений, установок и мешающих обучению ограничений. Я потерял веру в себя и уверенность в своих знаниях, поэтому стал всё забывать, в меня перестали верить, чем меньше в меня верят, что я смогу найти решение и выход из любой жизненной ситуации, тем меньше я думаю и верю сам в себе.

И что же нам делать спросил малыш? Может мы поможем освободить твой разум от ненужных убеждений, программ и установок? Сказала мама и достала много разных ниточек и зеркало.

Смотри в зеркало и давай представим, что эти ниточки, которые лежат на зеркале и на отражении твоей головы в нём твои ограничивающие убеждения, мысли мешающие учиться и развиваться, установки твоих родителей и программы предков мешающие тебе жить так как тебе хочется. Дёргай за эти ниточки и вытаскивай их представляя как всё лишнее уходит из головы, она становится светлая, лёгкая, отдохнувшая, свободная от мучающих её мыслей.

Ум послушал рекомендацию и сделал так как посоветовала ему мама малыша.

**Повтори и ты это упражнение вместе со своими родителями. (Зеркало с приклеенными ниточками, смотри в него, чтобы было видно голову и освобождай её от мешающих, разрушающих и ненужных мыслей выдёргивая ниточки.)**

Ура получилось. Я знаю что нужно делать! Давайте сюда ваши эмоции. Малыш достал из сумки баночки и передал эмоции УМУ. А тут одной не хватает, сказал ум, мне нужно восемь основных эмоций, а за ними уже и другие появятся. Они самые сильные и бывают самыми разрушительными. Герои все дружно стали вспоминать какую эмоцию они не поймали. Что бы вам лучше думалось, садитесь кушать, мозгу для работы нужна энергия от полезной пищи. Сказал Ум и пошёл накрывать на стол.

### **Перечисли продукты для ума лежащие на столе.**

Пока все кушали любопытный малыш зашёл в лабораторию ума и удивился абсолютному порядку, всё разложено по полочкам, подписано, компьютеры работают синхронно с книгами, всё очень оживлённо и постоянно без остановок в лаборатории обязательно кто-то работает. Малыш вернулся за стол и принялся за еду, не заметив от голода как положил в рот самый его нелюбимый овощ, реакция тела с отвращением тут же притянула потерянную эмоцию. А вот ты где, поймал. С казал УМ держа в руках прозрачный силуэт эмоции. Он положил её в банку к остальным и ушёл в лабораторию. Вернувшись через несколько минут он вернул баночку с окрашенными эмоциями в разные цвета. Я проявил каждую из них и они вернули свой цвет, теперь вам нужно сделать следующее..... Ум дал им свёрток бумаги с подробной инструкцией и поблагодарил за веру в его способности. Герои в ответ поблагодарили за помощь. Нейрон и Ум попрощались с путешественниками и отправили их в добрый путь домой более короткой дорогой.

Вернувшись домой малыш со своими родителями сел читать свиток с ответом на вопрос.

### Обнаружить и обезвредить!

#### Секреты управления своими эмоциями.

Замечали ли вы, что каждый поступок несёт за собой позитивные намерения? Ловили ли вы свои чувства в моменте поведения? Взрослые ругаясь на своих детей по поводу и без, часто проявляют себя не в лучших качествах, крича и применяя методы кнута в воспитании детей. При этом проявляют свои позитивные намерения, которые не понятны детям и воспринимаются как жест грубости, насилия над личностью и наказание.

Предлагаю рассмотреть подробнее позитивное намерение родителей на примере.

Предположим, что ребёнка хотят отчислить из школы за плохое поведение.

Родители узнав об этом, принимают меры в отношении сына для создания комфортного внутреннего состояния, состояния покоя. Неприятно испытывать низкого уровня эмоции.

Резкий выброс гормонов адреналина, норадреналина, поднятие уровня кортизола и др. гормонов, выработка которых включается для реакции самосохранения и выживания. Мозг получает сигнал о возникновении опасности для привычных норм жизни и состояний. Если в моменте происходящих эмоциональных изменений задать себе вопрос, а что я чувствую, будут услышаны подобные ответы:

- Мне страшно от того, что подумает общество обо мне как о родителе, страшно от того что сын наделает ошибок за которые придётся расплачиваться всей семье.
- Хочется чувствовать безопасность, ругаюсь так как были нарушены мои планы.
- Исчезла уверенность в завтрашнем дне, потеряна стабильность, комфорт.

Хотя по сути ничего криминального не произошло, все живы и здоровы. Ребёнок просто пошутил, шутку восприняли только узкий круг людей, учителя увидели только неадекватность и неуместность поведения, повлекшее за собой анализ поступка с исследованием уровня жизни всей семейной системы, которая может оказывать негативное влияние на развитие психических функций ребёнка.

И вот тут в моменте обнаружений эмоций, чувств, позитивные намерения, можно взять под контроль реакцию и отрегулировать своё поведение. Но часто ли мы говорим о чувствах?

Замечаем причинно-следственную связь и самостоятельно несём ответственность не перекладывая на других обвинения. А ведь за наше поведение мы несём самостоятельную



ответственность.

Так кто живёт в нашем теле, какое существо? Быть может это тигр, защищающий свой прайд, трусливый зайчик убегающий от врага, а может и животное замирающее при любой опасности.

В любом случаи при повышении уровня страха за жизнь, за будущее включаются механизмы самозащиты, запрограммированные в нашем мозге как бей, беги, замри. И эти программы созданы для помощи человеку и были записаны в определённые моменты жизни, когда используя эти механизмы при возникших конфликтов один из них стал самым эффективным.

Потом мозг уже автоматически использует закреплённый навык в похожих историях как единственно правильная без раздумывания и рассуждений, реакция в моменте. Любое поведение – это лучший выбор из имеющихся вариантов.

И конечно важно сказать и о том, что смысл коммуникации в реакции, которую она вызывает. В случаи решения конфликта, поступившие реакции от ребёнка в адрес высказывания по поводу произошедшего и является нашим желаемым способом коммуникации. Когда мы меняем наше мышление, меняются реакции тела, соответственно изменения в теле влияют на наш разум и изменение установившегося привычного поведения, программируя наш мозг на новые алгоритмы поведения и автоматические реакции.

Хорошо помогает научиться контролировать эмоции умственная активность, прежде чем дать ту или иную поведенческую реакцию на конфликт поддерживаемый эмоциями, сделайте паузу и расскажите себе таблицу умножения на 3 в обратном порядке. Потом проанализируйте свои позитивные намерения и поразмышляйте о позитивных намерениях поведения ребёнка.

Проводить беседу на новом уровне осознания с произношением своих чувств и испытанных эмоций это из самых эффективных способов контроля состояния. Когда мы обозначаем то, что чувствуем, мы сможем взять под контроль своё последующее поведение, которое будет более осознанное и подкреплённое доводами, саморегулируя и контролируя дальнейшие действия.

А сейчас я предлагаю вам потренироваться в обнаружении своих чувств и эмоций по моей авторской методике, а также проанализировать вложенные позитивные намерения в данное поведение. Эта практика поможет и детям, если они испытывают неприятные чувства. К примеру ссора с одноклассниками, низкая оценка, переживания, тревога, пережитый стресс.

### Упражнение для оживления красок наших эмоций.

Тело – познание души. Каждый рисует свой силуэт и выполняют упражнение вместе с ребёнком для сплочения семьи и лучшего понимания друг друга.

1. Нарисуй себя: силуэт человека, лицо, волосы, одежду. Назови этот силуэт своим именем.

2. Вспомни радостную историю, почувствуй это чувство радости в теле.

3. Определи где это чувство живёт в теле, как выглядит, передай ему форму и цвет.

4. Слепи это чувство из пластилина и прилепи на картинку туда, где оно живёт в теле.

5. А теперь вспомни грустную историю, почувствуй где живёт в теле грусть! Повтори задание 3 и 4.

6. Вспомни историю, где тело наполнено любовью и где злостью. Почувствуй где они живут в теле. Повтори задание 3 и 4.

7. Вспомни истории где было обидно и больно. Чувства, которые хочется обозначить и отпустить из своего тела. Повторить задание 3 и 4.

Каждая эмоция нужна, каждая эмоция важна! Они делают жизнь радужной и интересной.

8. Добавь светлых чувств добра, заботы, нежности, защищённости, благодарности так, чтобы понравился созданный вами образ. Почувствуй их.

9. Скажи чувствам вслух, я вас принимаю! Я вас благодарю! Я вас отпускаю!

10. Представьте, как вы из своего тела убираете всё то, что не нужно (обида, боль, тревога, злость, печаль и другие неприятные чувства). И движением своих рук убирайте из тела визуализируя как лишнее убирается из тела.

11. Освободи тело на картинке от кусочков с этими чувствами, сделай из них отдельный шарик! Пустые места на теле заполни цветом счастья! Представь, как в реальности тело наполняет свет, тепло, любовь, добро. Теперь вы наполненный, здоровый, счастливый человек! А каким стал шарик? Разноцветный и немного угрюмый? Правда? В нём собраны печаль, переживания, страдания.

12. Слепите из него то, что захочется, поместите фигурку в коробочку. Теперь они живут там и тело свободно от них, когда чувствуете что-то неприятное берите этот кусочек и лепите то, что захочется. Выпускайте накопленные чувства в создаваемые образы.

Именно ты создаёшь свой внутренний мир и своё наполнение!

Всё что тревожило, трансформировалось в любовь и благодарность.

13. Посмотри на лист бумаги с силуэтом нарисованного человека и скажи, теперь ты просто лист бумаги для того, чтобы снять ассоциацию со своим телом. Пластилин можно собрать, а лист выбросить.

Пользуйтесь этой чудо-техникой и будьте здоровы. Ведь многие болезни от нервов, программы в нашей голове мы можем перезаписать и научить наш мозг новым реакциям. Если хотите кого-то изменить, начинайте с себя!