

Релаксация. Учимся расслабляться.

Научитесь расслаблять везде, в любое время. В любой обстановке. Поначалу придется приучать себя. Но результат Вам понравится. Мы настолько зажаты, что даже спим в сложных позах. А ведь исцелиться от многих недугов, можно даже во сне. Представьте, как замечательно, проснувшись утром почувствовать себя не просто отдохнувшим, и полным сил человеком.

Постарайтесь перед сном совершить небольшую по времени прогулку. Желательно, что бы это не был поход в магазин за хлебом. А где-нибудь в малолюдном месте, не спеша. Вернувшись, домой, не спешите включать телевизор или поглощать другие СМИ. Включите приятную, негромкую музыку. И самое главное - это позитивные мысли. И это еще не все. « Удаляемся, скрываемся от общества» за дверь. Мягкое удобное кресло или лучше лечь. Постараемся расслабиться, успокоиться, отрешиться от бытия. И просто поговорить с собой мысленно. И понаблюдать, какие чувства нахлынут. Если чувство жалости к себе – вот это и есть корень зла. Забыли о себе. Не любите себя. Просто механизм, у которого давно села батарейка и двигаетесь по инерции. А вдруг гнев или жуткое раздражение охватывает. Не ругайте себя. Дайте выход своим чувствам и прощение, простое человеческое себя и окружающий мир.

Радость, ощущение полноты жизни. Это все можно выработать в себе. Да, путем повтора, пока наш мозг, да и весь организм, не примет и не привыкнет к новым ощущениями. Ищем в себе приятные ощущения. Все есть. Нашли. И все раскручиваем по спирали. Все лучше и лучше...достигаем предела. Закрепляем, мысленно говоря себе, примерно так: « это теперь мое. Я всегда буду себя так чувствовать. Я здоров. Прекрасен. Удачлив. Успешен и т.д». Все желаемое. Именно в такие моменты и совершаются настоящие чудеса. Вселенная раскрывается для Вас и дарит Вам, все что угодно.

Увеличивайте радость и удовольствие от жизни, а не печаль, разочарование и раздражение. И как-то по закону притяжения, именно таким станет ваше нынешнее существование.