

Артем Федоров

Релаксации, медитации и визуализации



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Ф33

Федоров А. И.

Релаксации, медитации и визуализации / Федоров А. И. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 309 с.

ISBN 978-5-532-99605-2

Релаксации, медитации и визуализации - это простые практики, при помощи которых вы можете улучшить свое здоровье и самочувствие, расслабить тело и успокоить разум. Предлагаемые здесь простые техники направлены на то, чтобы уменьшить симптомы стресса, справиться с тревогой, болью, улучшить сон. Прогрессивная мышечная релаксация, визуализация, управляемые образы и глубокое осознанное дыхание - все эти практики вы найдете здесь. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Вступление	5
1. Поток любви	6
2. Здоровая самооценка	10
3. Истинное Я	14
4. Прошое, настоящее, будущее	18
5. Работа с гневом	20
6. Справиться с одиночеством	24
7. Преодоление застенчивости	30
8. Отпустить прошлое событие	33
9. Расслабление при деперсонализации	40
10. Стать более игривым	45
11. Снижения самоповреждающего поведения	50
12. Медитация для восстановления после насилия или издевательств	58
13. Медитация для восстановления после насилия или издевательств	63
14. Медитация при трудоголизме	68
15. Расслабление для преодоления прокрастинации	72
16. Расслабление для уменьшения стресса, вызванного работой	80
17. Беспокойство перед экзаменом	86
18. Как успокоиться в тяжелые времена	90
19. Плавание на облаке	94
20. Изучение языков	99
21. Для развитие актерских способностей	103
22. Стать уверенным в себе	107
23. Страх публичных выступлений	113
24. Расслабление при хронических заболеваниях	119
25. Скрежет зубами	126
26. Расслабление при химиотерапии	132
27. Расслабление для снятия боли	138

28. Расслабление при астме	144
29. Расслабление при сезонном аффективном расстройстве	150
30. Расслабление для работы с горем	157
31. Расслабление для облегчения головной боли	166
32. Лечебное расслабление: сценарий расслабления для физического исцеления	173
33. Сценарий сенсорной релаксации: путешествие через органы чувств	179
34. Аутогенная релаксация	184
35. Релаксация эмоционального осознания	188
36. Сценарий релаксации: плавание на облаке	195
37. Разговор с телом	202
38. Расслабление при тревоге	209
39. От бессонницы	217
40. Расслабление для преодоления паники	222
41. Преодоление панических атак	228
42. Расслабление от навязчивых мыслей	235
43. Расслабление при тревоге в желудке	243
44. Расслабление для борьбы с брезгливостью	249
45. Как справиться с флешбэками	256
46. Остановить неприятные воспоминания	261
47. Перестать бояться темноты	269
48. Расслабление при панических атаках во время полета	275
49. Работа со сценарием расслабления агорафобии	290
50. Сценарий медитации любящей доброты	300
Составитель: АРТЁМ ФЁДОРОВ	308

Вступление

Релаксация, медитация, направленная визуализация, осознанное дыхание – это простое, но очень важное занятие, которым вы можете улучшить свое здоровье и самочувствие, расслабить тело и успокоить разум.

Приведенные здесь техники доказали свою эффективность при

- тревоге,
- бессонице
- панических атаках
- депрессии
- хронической боли
- бессоннице
- расстройстве эмоций
- и т.п.

Предлагаемые здесь простые техники релаксации направлены на то, чтобы помочь вам справиться со всем вышеперечисленным. Прогрессивная мышечная релаксация, визуализация, управляемые образы и глубокое дыхание – вот некоторые из практик, которые вы найдете здесь.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

1. Поток любви

Эта медитация поможет вам развивать в себе способность «брать-давать».

Удобно устройтесь, дышите глубоко и спокойно, расслабьтесь. Закройте глаза, сосредоточьтесь в области сердца. Приложите к сердцу свою правую руку.

Представьте, как из вашей ладони исходит приятная, исцеляющая энергия. Это лечебная энергия. Это мощный поток любви, который способен творить чудеса. Сейчас представьте, как работает ваше сердце. Осознайте, что кровь попадает в сердце и покидает его. Это постоянный, естественный, созданный самой природой, цикл кровообращения.

Представьте, как от вашей ладони исходит мощный поток любви на выдохе. Этот поток наполняет ваше сердце любовью. Любовь исцеляет, укрепляет, наполняет ваше сердце, счастьем и душевной теплотой. Этот исцеляющий поток любви вместе с кровью движется по вашим венкам, сосудам, артериям. Он достигает разных участков вашего тела. Бережно прикасается к вашим орган и различным участкам вашего организма. Делает вас сильнее – счастливее. Вы наполняетесь силой, здоровьем и бесконечной божественной любовью. Этот поток любви продолжает своё движение и снова достигает вашего сердца. Он, естественно, входит в ваше сердце и также естественно покидает его. Поток любви входит и выходит из вашего сердца. Входит и выходит. Естественно. Легко. Спокойно.

Дышите ровно, спокойно и естественно. Сердце – это удивительный пример того, как важно соблюдать баланс брать-давать, принимать-отпуска, получать-дарить.

Дышите ровно, спокойно, расслабленно. Сейчас обратите внимание на ваше дыхание. Обратите внимание на то, что пока вы концентрировались на движение любви внутри себя, ваше дыхание стала более естественным и спокойным.

Дыхание – это ещё один важный пример того, как важно соблюдать баланс брать-давать, принимать-отпускать.

Осознайте, что ваше тело – это уникальный механизм, созданный природой. В нем заложены самые важные принципы счастливого существования человека. Один из таких важных принципов – способность принимать и способность отпускать, баланс брать-отдавать.

Когда этот принцип соблюдаются, тело становится крепким, здоровым и сильным. Точно также в жизни крайне важно соблюдать принцип брать-давать, принимать-отпускать, получать-отдавать.

Сейчас я хочу, чтобы вы представили огромное количество звёзд, созвездий, галактик во вселенной. У каждой звезды есть своя энергия. Представьте, что энергия миллионов звезд и галактик спускается тёплым, любящим потоком прямо к вам. Окутывает вас, создавая бережный защитный кокон. Дышите этой энергией и чувствуйте любовь вселенной. Ощутите, как энергия любви наполняет вас. Ощутите ее внутри себя. Вы заряжены волшебной энергией самой вселенной.

Теперь, пришла пора делиться этой энергией любви со всем, что вас окружает.

Сперва представьте, как вы передаете энергию вселенной близким людям.

Передайте ее любым способом, который рисует ваше подсознание.

Представьте, как вы направляете поток любви к вашим родным, друзьям, животным, природе.

Вспомните людей, с которыми вы общаетесь менее близко. Это могут быть коллеги по работе, продавцы в магазинах, случайные

прохожие. Вы посылаете им поток любви, который вы только что получили от самой вселенной.

Осознайте какое количество людей живет в вашем городе и пошлите эту энергию вашему городу, стране, земле, в которой вы живёте.

Можете мысленно сказать: Счастья и любви всем вам! Счастья и любви всему человечеству! Счастья и любви планете Земля!

Когда вы передаете эту энергию, внутри вас соблюдается и сохраняется способность получать и отдавать. Это так же естественно, как дышать. Вы получаете поток любви и отдаёте его. Получаете и отдаете.

Благодаря соблюдению баланса брать-давать, вы становитесь сильнее, счастливее, больше радости и воодушевления.

Сейчас подумайте о том, что что для вас важно получить. Возможно, что-то вы не разрешали себе, что-то запрещали, не принимали. Что-то что действительно может сделать вашу жизнь намного счастливее.

Это может быть похвала и благодарность других людей. Compliments. Деньги. Подарки. Что угодно....

Прямо сейчас разрешите себе получать это все и чувствовать себя естественно, без ненужной скромности и смущения.

Дышите ровно спокойно расслабленно и осознайте, что получать владеть иметь это нормально.

Разрешите себе принимать благодарность и не смущаться, разрешите себе просить больше денег и чувствовать себя при этом спокойно, разрешите себе больше отдыхать, или делать что-то еще, чего вы не разрешали себе раньше по разным причинам.

Разрешите себе быть счастливее. Почувствуете радость каждый раз, когда вы даете себе разрешение.

Хорошо отдыхайте дышите ровно спокойно.

Сейчас подумайте о том, что давно пора отпустить. Возможно какие-то события прошлого, какие-то воспоминания, которые давно пора отпустить в прошлое, возможно какие-то вещи, которые давно пора отдать, возможно – это какие-то люди, которым давно пора сказать прощай. Дайте себе разрешение отпустить отдать и освободить место для нового. Осознайте, что отпускать, отдавать, прощаться – это важно и полезно. Почувствуете себя счастливее. Почувствуйте радость, каждый раз, когда вы отдаете.

Хорошо. Отдыхайте. Дышите ровно, спокойно, расслабленно.

Осознайте, что процесс брать-давать, получать-отпускать – это важный и нужный процесс, поддерживающий жизнь и развитие.

Сейчас пришла пора заканчивать медитацию. Снова поблагодарите своё сердце, свое тело, вселенную. Поблагодарите своё подсознание за эту важную проделанную работу. Сделайте приятный глубокий вдох и на выдохе открывайте глаза. Наша медитация закончена.

2. Здоровая самооценка

Найдите удобное положение сидя или лежа. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете сейчас ... физически и морально.

Сделайте глубокий вдох через нос и выдохните через рот.

Сделайте еще один вдох и позвольте себе расслабиться, когда вы полностью выдыхаете.

На выдохе позвольте воздуху унести всекое напряжение из вашего тела.

Продолжайте дышать медленно и мягко, погружаясь в приятное расслабление.

Обратите внимание на участки, где ваше тело напряжено больше всего. Сосредоточьте свое внимание на одной из этих зон по очереди. Когда вы дышите, представьте, что эта часть вашего тела становится немного более расслабленной, чем раньше. С каждым вдохом эта часть вашего тела становится немного более расслабленной.

Ощутите это расслабление ... мягкое ... нежное ... спокойное ... расслабленное ... свободное ... и позвольте этому ощущению расслабления расти.

Продолжайте дышать медленно и мягко.

Теперь начните создавать в уме картинку. Представьте себе место, где вы чувствуете себя совершенно непринужденно, легко, спокойно. Это может быть любимое место, где вы были, или место, которое вы видели, или это может быть полностью вымышленное место. ВАМ решать. Важно, чтобы это было место, где вы чувствуете себя счастливым и спокойным.