

Я-небо

Займіть зручне положення сидючи, заплющіть очі, хай ваша спина буде рівною. Послухаємо своє дихання, і хай воно буде таким, як воно є. Ви відчуваєте ритм вашого дихання? Як повітря входить і виходить?

Зараз уявіть себе безкраїм чистим синім небом, відчуйте себе широким небом

В небі пропливають хмаринки, які можуть бути вашими думками, почуттями, спогадами, мріями. Вони з'являються і пропливають собі та зникають

Хмаринка ваших радісних думок з'являється і пропливає по небу - та зникає... Наприклад, ви згадали як вас пригостили чи подарували подаруночок

Хмаринка ваших сумних думок з'являється і пропливає собі по небу- та зникає...наприклад, зі мною не захотіли сьогодні спілкуватись...

Хмаринка неприємних чи страшних думок з'являється, пропливає та зникає...наприклад, мене можуть присоромити

Дозвольте усім хмаринкам з'являтися, пропливати та зникати... скільки б їх не було

Але ми завжди залишаємось безкраїм синім широким небом. Відчуйте себе небом

А тепер легенько потягніться та розплющуйте очі

Посилають ще трішки, прислуховуючись до звуків, які ви чуєте