

Все, что угодно. Все, что даёт вам приятные воспоминания и открывает ресурс - придаёт вам сил. Тех сил, которых вам не хватало именно сейчас. Вы можете почувствовать предметы, которых касается ваше тело там, в ресурсном месте. Например, камушки под подошвами ваших ног гуляя по берегу моря, или спинку парковой скамейки за своей спиной, или мягкую гладь поверхности воды, которой вы касаетесь своими ладонями. Все, что угодно.

Побудьте в этом месте, состоянии столько, сколько Вам необходимо и пока не почувствуете, что Вы напитались ресурсом этого места, словно аккумулятор, подзарядились на все 100%. Запомните это место. Поблагодарить за то, что оно есть у вас. За то, что даёт вам силы и энергию в здесь и сейчас. И, когда почувствуете, что достаточно, сделайте глубокий вдох и выдох. Потянитесь, улыбнитесь и откройте глаза.

- Обратите внимание, что-то изменилось?
- Как Вы сейчас себя чувствуете?
- Что ощущаете сейчас в теле?
- Как настроение?

Запомните это состояние. Вы всегда можете возвращаться в свое ресурсное место столько, сколько Вам нужно и когда пожелаете.

Вы всегда можете создавать это состояние, пополняя себя ресурсом, энергией и хорошим настроением.

Вы всегда можете создавать это состояние, пополняя себя ресурсом, энергией и хорошим настроением.



Адрес:
424020 г.Йошкар-Ола,

E-mail: socdetstvo@yandex.ru
Телефон: 8(8362)72-33-41

Практика «Ресурсное место» как способ поддержания жизненных сил родителя



Г.Йошкар -Ола
2022г.

Практика «Ресурсное место»

Вас часто посещают мысли: «Я устал/а», «У меня нет сил», «Как все надоело», «Куда бы сбежать», «Сбежал/ла бы, да не куда» и т.д.

На самом деле всегда есть куда сбежать, убежать, уйти... Только можно сделать не просто так, а с пользой. Вспомните, есть ли у вас такое место, где вы чувствуете себя хорошо, спокойно, безопасно, где можете отдохнуть и набраться сил? Наверняка оно у вас есть! Это может быть реальное место, в кото-



ром вы когда-то бывали. Или где можете бывать и сейчас. Это может быть ваш дом, какая-то особенная для Вас комната или уголок. Сад, парк, скамейка возле красивого фонтана рядом с домом или рабо-

той. Или же такое место есть за городом, куда вы любите приезжать в свободное время. Это может быть все что угодно. Любое место. Важно, чтобы оно нравилось Вам. Если это место у вас действительно существует, и вы можете туда отправиться прямо сейчас - отправляйтесь. Если же этого сделать по какой-либо причине нельзя прямо сейчас, когда вы испытываете дефицит в ресурсе и нехватке сил, вы можете представить это место и бессознательное само откроет его вам. Предлагаем для этого простую, но очень эффективную технику.

Итак, усаживайтесь поудобнее, закройте глаза и подышите.

Прислушайтесь и понаблюдайте за своим дыханием.

- Как вы дышите?
- Понаблюдайте за своим телом. Удобно ли вам в этой позе? Если нет, смените положение тела на более удобное.

Понаблюдайте за своими мыслями.

- О чём вы сейчас думаете? Остановитесь не надолго. Потом подумаете о всем том важном и не очень, о чем вы все это время думали.

Сейчас сосредоточьтесь на выполнении этой техники. Для того, чтобы получить наибольший положительный эффект и максимальную пользу от выполнения. Представьте себе свое ресурсное место. Это может быть реальное место, в котором вы бывали или любите бывать, находиться или же предложенное вам вашим бессознательным. Погрузитесь в него так, словно вы реально находитесь там. Начните активизировать свои каналы связи с внешним миром. С тем местом, которое является для Вас приятным, безопасным, ресурсным.

- Что видите вокруг себя находясь в этом ресурсном месте?
- Попробуйте описать все, что Вы видите как можно подробнее.
- Что это за место?
- Что слышите вокруг себя?
- Попробуйте услышать все звуки, которые есть в этом месте.
- Попробуйте послушать это место.
- О чём оно говорит вам?
- Что чувствуете и ощущаете?

Это могут быть запахи, которыми наполнен это ресурсное место. Очень приятные для Вас, понимающие настроение или дающие

чувство удовлетворения. Что они вам напоминают?

Какие приятные события в Вашей жизни связаны с этими запахами? Это может быть что угодно, например, запах малинового варенья, которое варила ваша бабушка, когда вы были маленьким/кой. Или запах цветущего луга летним прохладным утром, когда вы проезжая, остановились, чтобы полюбоваться этой красотой и нарвать полевых цветов на память. Это может быть запах ароматного чая с бергамотом и булочки с ванилью. Это может быть что угодно, все, что выдаст Вам ваше бессознательное.

То, что сейчас для вас будет наиболее ресурсным. Возможно, вы даже сможете почувствовать вкус этого места. Это может быть вкус воды из живого источника, что находится в Вашем ресурсном месте. Это может быть вкус немножко тягучего липового чая или сладкой сочной груши. А может быть это вкус бабушкиных пирогов с чёрной смородиной и вареньем из райских яблочек, которое она делала своими заботливыми и добрыми руками.

