**ВПРАВИ З ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ**

***«Поплавець в океані»***

Використовується, коли ви почуваєте якесь напруження або коли вам необхідно контролювати себе, а ви боїтеся, що вийдете з-під контролю, не впораєтесь із ситуацією.

Уявіть, що ви маленький поплавець у великому океані… У вас немає компаса, карти, керма, весел… Ви рухаєтесь туди, куди несуть вас вітер і океанські хвилі… Велика хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову зринете на поверхню… Спробуйте відчути ці поштовхи і виринання… Відчуйте рух хвилі, тепло сонця, краплі дощу, подушку моря під вами, яка підтримує вас… Придивіться, які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані. Якщо ви відчуваєте страх, то переконайте себе, що ви сильніші за хвилі і вітер, ви можете потонути, ви знову й знову випливаєте з таємничих глибин, куди вас намагається загнати стихія…

***«Занедбаний сад»***

ЇЇ корисно застосовувати, коли ви перевантажені справами і не знаєте, за що братися в першу чергу, вас гнітить думка про те, що ви нічого не встигаєте зробити, все йде криво і навскіс, валиться з рук.

Уявіть, що ви робите прогулянку по території великого замка. Ви бачите високу кам’яну стіну, повиту плющем, в якій знаходяться дерев’яні двері. Відкрийте їх і увійдіть. Ви опиняєтеся в старому занедбаному саду. Колись це був чудовий сад, але вже давно за ним ніхто не доглядає. Рослини так розрослися, вже настільки заросло травою, що не видно землі, важко розрізняти стежки. Уявіть, що ви, почавши з будь-якої частини саду, просапуєте бур’яни, підрізаєте гілки, викошуєте траву, пересаджуєте дерева, обкопуєте, поливаєте їх. Тобто робите все, щоб повернути саду колишній вигляд… Через якийсь час зупиніться і порівняйте ту частину саду, де ви вже попрацювали, з тією, котрої ви ще не торкалися.

***«Небо»***

Уявіть, що зараз літній погожий день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м’якість і свіжість цієї трави, її запах. Лежачи на спині, ви дивитеся в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його якийсь час.

От у полі вашого зору з’явився метелик. Коли він пролітає над вами, відзначте, який він здається невгамовним, як красиво забарвлені його крила. Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з виду.

Тепер ви помічаєте орла, який літає високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше в блакитну далечінь неба.

Потім ви направляєте погляд ще вище. Тепер ви помічаєте, що високо в небі пропливає біла хмарина. Спостерігайте потім, як вона повільно розчиняється.

Нарешті перед вами тільки безмежне небо.

Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні всюди. Ви можете досягти всього, крізь усе проникнути, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, польоту, відсутності будь-якого тиску.

***«Дзвін»***

Уявіть, що ви лежите на траві на лузі, оточеному горами. Відчуйте м’якість трави, на якій лежите, вдихніть аромат оточуючих вас квітів. Подивіться вгору, на небо. Неподалік знаходиться невелика сільська церква. Ви чуєте, як вдарили її дзвони. Їх звук чистий і приємний.  Це ваш звук, що будить у вас несподівану, невідому, відкриту колись радість.

Ви знову чуєте удар дзвона. Цього разу звук сильніший. Відчуйте внутрішній відгук на цей звук, усвідомте, що він будить ваші приховані можливості, рух струн серця, емоційну відповідь.

Тепер прислухайтеся до поступового завмирання звуку і вловіть момент, коли він затихне і настане повна тиша.

І знову ви чуєте удар дзвона. Звук наближається до вас, і ви відчуваєте, як вібрує він у вас у середині, у кожній вашій клітині, кожному вашому нерві.

У якийсь момент, можливо, на частку секунди, відчуйте себе цим звуком – чистим, вібруючим, який не знає меж.

***«Маяк»***

Уявіть маленький, скелястий острів удалині від континенту. На вершині острова – високий, міцно поставлений маяк. Уявіть себе цим маяком. Він стоїть так міцно, що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. Удень і вночі, у гарну й погану погоду, ви посилаєте потужний пучок світла, який є орієнтиром для суден. У вас багато енергії, ви в сані підтримувати сталість вашого світлового променя. Цей промінь сковзає по океані, попереджаючи мореплавців про мілину. Ви – символ безпеки для людей на морі й на березі. Відчуйте внутрішнє джерело світла в собі – світло, яке ніколи не може згаснути.

***«Як було б, якби»***

Якщо ви почуваєте себе пригніченим, уявіть, як би себе почували, як би виглядало все навколо, якби ви були життєрадісні.

Якщо ви почуваєте себе знесиленим, уявіть, яким би ви були, якби були повні сил.

Якщо ви почуваєте себе втомленим, знайдіть у собі ту частину, яка ніколи не втомлюється. Уявіть себе активним і енергійним.