

12+

Аэль Ли Ра

*разговор с внутренним
ребенком*

медитации



Аэль Ра

Разговор с внутренним ребенком. Медитации

<https://litres.ru/74149552>

ISBN 9785007002806

Аннотация

В суете дней мы часто теряем связь с собой. Ритм жизни, внешние ожидания, поток информации — всё это отдаляет нас от внутреннего голоса, мешает слышать собственные потребности и ценить каждый момент.

Содержание

Введение	6
Путь к внутренней гармонии	6
Медитация «Знакомство с внутренним ребёнком»	13
Медитация «Объятия любви»	18
Медитация «Детская фотография»	24
Медитация «Подарок из детства»	30
Медитация «Игра вдвоём»	37
Медитация «Качели времени»	44
Медитация «Письмо прощения»	51
Медитация «Утешение после падения»	58
Медитация «День без правил»	65
Медитация «Тайный друг»	73
Медитация «Рисование мелками»	82
Медитация «Сладкое убежище»	89
Медитация «Ночная сказка»	97
Медитация «Защитный щит»	105
Медитация «Возвращение игрушки»	113
Медитация «Танцы под дождём»	121
Медитация «Дневник радости»	129
Медитация «Волшебный зонтик»	138
Медитация «Поиск сокровищ»	146
Медитация «Кукольный доктор»	155

После медитации	164
Медитация «Песочный замок»	170
Медитация «Звёздный полёт»	180
Медитация «Секретное дерево»	190
Конец ознакомительного фрагмента.	191

Разговор с внутренним ребенком Медитации

Аэль Ли Ра

Благодарности:

Анжелика Лесникова

© Аэль Ли Ра, 2026

ISBN 978-5-0070-0280-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

30 медитаций

«Разговор с внутренним ребёнком»

Введение

Путь к внутренней гармонии

осознанность как искусство жить

В суете дней мы часто теряем связь с собой.

Ритм жизни, внешние ожидания,
поток информации — всё это отдаляет
нас от внутреннего голоса,

мешает слышать собственные
потребности и ценить каждый момент.

Мы гонимся за целями,
забывая наслаждаться путём;
планируем будущее, упуская настоящее;
ищем опору вовне,
не замечая ресурсов внутри.

Эта книга — приглашение вернуться к себе.

Она создана для тех, кто чувствует:

**можно жить глубже,
осознаннее, гармоничнее.**

Для тех, кто готов сделать шаг
от автоматического существования к жизни,
наполненной смыслом и внутренней опорой.

Почему осознанность важна сегодня?

Современный мир требует
от нас многозадачности, скорости,
постоянной адаптации.

Но чем быстрее мы бежим,
тем сильнее устаём, выгораем,
теряем радость простых вещей.

Осознанность — не модный тренд,
а **необходимый навык** для:

снижения стресса и тревожности;
принятия взвешенных решений;
укрепления эмоциональной устойчивости;
построения искренних отношений;
раскрытия творческого потенциала;
обретения баланса между «надо» и «хочу».

Осознанность — это не отрешённость от мира,
а **чуткое присутствие** в нём.

Это способность:

замечать свои мысли без отождествления с ними;
распознавать эмоции до того,
как они управляют нами;
выбирать реакцию вместо
автоматической реакции;
видеть красоту в обыденном;
опираться на внутренние ценности,

а не на внешние оценки.

Как устроена книга?

Мы будем двигаться **поэтапно**

— от знакомства с базовыми принципами

— осознанности к глубокому принятию себя.

— Каждая практика — это инструмент, который:
даёт конкретный опыт (не просто теорию);

опирается на образное мышление

(визуализации легче воспринимаются

и запоминаются);

адаптируется под ваши потребности

(гибкость — ключевой принцип);

интегрируется в повседневную жизнь

(результаты проявляются сразу).

Цикл практик:

«Костёр единства»

— примирение внутренних противоречий,

— объединение разрозненных частей

— личности в единое целое.

«Путь воина»

— развитие стойкости и воли,

формирование внутренней опоры

для преодоления вызовов.

«Свет фонаря»

— обучение доверию интуиции,
умение ориентироваться в неопределённости.

«Песочные часы времени»

— осознанное отношение к ресурсам,
— понимание ценности каждого момента.

«Объятие целостности»

— акт самопринятия, завершение цикла
— практик через любовь к себе во всей полноте.

Для кого эта книга?

Она подойдёт, если вы:
чувствуете, что живёте «на автопилоте»;
хотите научиться слушать себя
и доверять своим ощущениям;
ищете способы снизить стресс
без таблеток и радикальных перемен;
стремитесь наполнить жизнь
смыслом и гармонией;
готовы экспериментировать
с практиками осознанности;
цените простоту и ясность инструкций;
хотите обрести внутреннюю опору,
не зависящую от внешних обстоятельств.

Как работать с книгой?

Рекомендации для максимальной пользы:

Начните с введения и общих рекомендаций

- они зададут правильный настрой
- и помогут избежать ошибок.

Практикуйте последовательно

- каждая техника готовит вас к следующей.
- Но если какая-то практика особенно
- откликается, уделяйте ей больше времени.

Ведите дневник

- записывайте инсайты, эмоции,
- телесные ощущения и планы действий.
- Это поможет отследить прогресс
- и закрепить результаты.

Будьте гибкими

- заменяйте образы на близкие и комфортные, если предложенные не резонируют.

Соблюдайте безопасность

- при сильных эмоциональных реакциях
- мягко завершайте практику и при
- необходимости обращайтесь к психологу.

Интегрируйте опыт

- переносите полученные осознания
- в повседневную жизнь, применяйте
- минипрактики в течение дня.

Доверяйте себе

- ваш путь уникален.

Не сравнивайте свой прогресс с чьимлибо ещё.

Что вы обретёте?

Регулярная работа с практиками поможет вам:
развить чуткость к своим потребностям и эмоциям;
научиться принимать решения,
опираясь на внутренний голос;
ощутить целостность и гармонию внутри себя;
осознанно распоряжаться временем и энергией;
укрепить уверенность в своих силах;
сформировать привычку заботы о себе;
увидеть красоту и смысл в каждом дне.

Философская основа книги

В основе практик лежат принципы:

гуманистической психологии

(ценность самоактуализации и принятия);

когнитивноповеденческого подхода

(осознание связи мыслей, эмоций и действий);

телесноориентированной терапии

(внимание к телесным ощущениям

как индикаторам внутреннего состояния);

восточных традиций

(осознанность, присутствие в моменте);

арттерапии

(использование образов

и творчества для трансформации).

Но книга не требует специальных знаний.

Она говорит с вами **языком образов и опыта**,
делая сложные концепции простыми и доступными.

*«Путь к себе начинается
с первого осознанного вдоха.*

*Сделайте его сейчас — медленно,
глубоко, с благодарностью за
возможность быть здесь и сейчас».*

Откройте следующую страницу
— и давайте начнём путешествие
— к внутренней гармонии вместе.

С верой в ваш потенциал,

Автор

Медитация «Знакомство с внутренним ребёнком»

Подготовка:

Найдите тихое место,
где вас никто не побеспокоит
в ближайшие 15—20 минут.

Примите удобное положение
— сядьте или лягте так,
— чтобы спина была прямой,
— а тело расслабленным.

Снимите или ослабьте тесную одежду,
если она мешает.

По желанию включите спокойную,
расслабляющую музыку без слов.

Этап 1. Расслабление и дыхание

Закройте глаза.

Сделайте три глубоких медленных вдоха и выдоха.

На вдохе представляйте, как свежий,
чистый воздух наполняет лёгкие,
а на выдохе — как уходит напряжение.

Продолжайте дышать спокойно и ровно,
обращая внимание только на своё дыхание.

Мысленно пройдитесь по телу:

расслабьте лоб, челюсти, плечи,
руки, живот, ноги.

Представьте, что с каждым выдохом
тело становится всё более расслабленным.

Этап 2. Создание безопасного пространства

Представьте место из вашего детства,
где вы чувствовали себя абсолютно
счастливым и в безопасности.

Это может быть:

детская комната;

двор, где вы играли с друзьями;

дача или загородный дом;

парк или лес;

пляж или берег реки;

любое другое место,

вызывающее тёплые воспоминания.

Рассмотрите это место детально:

какие цвета вы видите?

какие звуки слышите

(пение птиц, шум листьев, голоса друзей)?

какие запахи ощущаете

(запах свежескошенной травы,

домашней выпечки, моря)?

какое там освещение

(солнечный день, мягкий вечерний свет)?

Почувствуйте, как это место наполняет вас теплом и спокойствием.

Осознайте, что здесь вы в полной безопасности.

Этап 3. Встреча с внутренним ребёнком

Теперь представьте, что в этом безопасном месте появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти к вам сам

— не пытайтесь специально «создать» его образ.

Внимательно рассмотрите этого ребёнка:

сколько ему лет?

как он одет?

Обратите внимание на детали одежды.

какое у него выражение лица

(радостное, задумчивое, грустное, настороженное)?

в какой позе он стоит или сидит?

что он держит в руках (игрушку, книжку, ничего)?

Когда образ станет более чётким,

сделайте шаг навстречу и поздоровайтесь с ним.

Скажите мягко и искренне:

«Привет! Я здесь, я с тобой.

Я тебя вижу и слышу».

Этап 4. Общение и поддержка

Присядьте рядом с ребёнком на его уровне или предложите ему сесть

к вам на колени, если так будет комфортнее.

Спросите его:

«Что тебе сейчас нужно? Чего бы тебе хотелось?»

Внимательно выслушайте ответ

— он может прийти в виде слов,

— ощущений, образов или эмоций.

Предложите то,

в чём он нуждается — это может быть:

объятия;

слова поддержки

(«Ты не один», «Я тебя люблю»,

«Ты важен для меня»);

обещание защищать его;

разрешение быть собой;

игра или весёлое занятие.

Если ребёнок выглядит грустным

или напуганным, скажите:

«Я понимаю твои чувства.

Ты можешь им доверять.

Я рядом и помогу тебе справиться».

Этап 5. Завершение встречи

Поблагодарите внутреннего ребёнка за то, что он пришёл к вам.

Скажите:

«Спасибо, что ты со мной.

Я буду помнить о тебе и заботиться».

Предложите ему остаться в
этом безопасном месте,
пока вы не вернётесь снова.

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:
начните осознавать своё дыхание;
почувствуйте поверхность,
на которой вы сидите или лежите;
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы,
медленно откройте глаза.

После медитации:

Запишите свои впечатления в дневник:
что вы увидели, что почувствовали,
какие мысли пришли.

Отметьте, какие эмоции вызвала встреча
— даже если они были сложными.

Подумайте, как вы можете поддерживать
связь с внутренним ребёнком
в повседневной жизни
(например, выделяя время для любимых
детских занятий, проявляя больше доброты к себе).

Медитация «Объятия любви»

Суть практики:

восполнить потребность в принятии и любви через символическое объятие внутреннего ребёнка.

Практика помогает укрепить чувство безопасности, осознать собственную ценность и создать внутренний ресурс поддержки.

Подготовка

Найдите спокойное место, где вас не потревожат 10—15 минут.

Примите удобную позу — сидя с прямой спиной или лёжа.

Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает.

По желанию включите мягкую, успокаивающую музыку без слов.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство встречи

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко, выдыхайте плавно.

Представьте то же безопасное место из детства,
которое вы видели в предыдущей медитации
(или создайте новое — уютное, светлое, защищённое).
Рассмотрите это место детально:
какие цвета преобладают?
какие звуки вы слышите
(шелест листьев, шум волн,
пение птиц, смех детей)?
какие запахи ощущаете
(запах цветов, выпечки, дождя)?
какое там освещение
(солнечный день,
мягкий вечерний свет,
мерцание свечей)?
Почувствуйте, как это место наполняет
вас спокойствием и безопасностью.

Этап 2. Появление внутреннего ребёнка

Представьте, что в этом пространстве
появляется ваш внутренний ребёнок.
Позвольте ему прийти к вам так,
как он сам захочет.
Рассмотрите его внимательно:
сколько ему лет?
как он одет?
Обратите внимание на детали одежды.

какое у него выражение лица

(радостное, задумчивое, грустное, настороженное)?

в какой позе он стоит или сидит?

что он держит в руках

(игрушку, книжку, ничего)?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(нежность, грусть, теплоту, тревогу)?

Этап 3. Объятия и слова поддержки

Медленно подойдите к ребёнку.

Остановитесь на расстоянии,

которое кажется комфортным вам обоим.

Если ребёнок не против,

сделайте последний шаг и крепко,

но нежно обнимите его.

Ощутите тепло его тела,

его дыхание, биение сердца.

Прижмите его к себе так, как хотели бы,

чтобы прижали вас в детстве.

Шепчите ему на ухо слова поддержки

— искренне и мягко.

— Можете использовать следующие

— фразы или придумать свои:

«Ты важен для меня».

«Ты любим просто за то, что ты есть».

«Ты в полной безопасности».

«Я всегда буду рядом».

«Ты можешь доверять своим чувствам».

«Ты имеешь право быть собой».

«Я принимаю тебя целиком

— со всеми твоими радостями и страхами».

«Ты достоин счастья».

Почувствуйте, как тепло ваших

объятий передаётся ребёнку.

Представьте, как негативная энергия уходит,

а её место занимает ощущение

защищённости и любви.

Оставайтесь в объятиях столько,

сколько нужно — пока не почувствуете,

что ребёнок расслабился,

улыбнулся или крепче прижался к вам.

Этап 4. Завершение и возвращение

Когда почувствуете, что момент завершён,

слегка отстранитесь,

но не разрывайте контакт

— возьмите ребёнка за руку

— или положите руку ему на плечо.

Ещё раз скажите ему что-то

доброе и поддерживающее, например:

«Спасибо, что ты со мной.

Я буду помнить о тебе и заботиться».
Предложите ребёнку остаться
в этом безопасном месте,
пока вы не вернётесь снова.
Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:
начните осознавать своё дыхание;
почувствуйте поверхность,
на которой вы сидите или лежите;
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:
что вы увидели и почувствовали?
какие слова давались легче всего,
а какие — сложнее?
изменилось ли состояние ребёнка
в процессе объятий?
какие эмоции остались после практики?
Обратите внимание на телесные ощущения
— где вы чувствовали тепло,
— напряжение или расслабление?
Подумайте, как вы можете проявлять
больше заботы к своему внутреннему
ребёнку в повседневной жизни:

выделяйте время для любимых
детских занятий (рисование, игры, прогулки);
говорите себе поддерживающие
слова в трудные моменты;
разрешайте себе отдыхать
и радоваться без чувства вины;
отмечайте свои достижения, даже небольшие.

Медитация «Детская фотография»

Суть практики:

активировать воспоминания из детства,
установить контакт с внутренним ребёнком,
осознать его потребности и дать
им удовлетворение на символическом уровне.
Практика помогает проработать незакрытые
эмоциональные потребности,
усилить самоподдержку и развить сострадание к себе.

Подготовка

Найдите спокойное место,
где вас не потревожат 15—20 минут.

Примите удобную позу
— сидя с прямой спиной или лёжа.

По желанию включите мягкую,
успокаивающую музыку без слов.

Сделайте несколько глубоких вдохов
и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство воспоминаний

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте, что в руках у

вас старая детская фотография.

Это может быть:

реальное фото из вашего детства;

собираемый образ;

кадр из памяти, который вы

«фотографируете» мысленно.

Рассмотрите фотографию внимательно:

сколько вам лет на этом снимке?

как вы одеты?

Обратите внимание на детали одежды, аксессуары.

какое у вас выражение лица

(радостное, задумчивое, грустное,

настороженное, удивлённое)?

где вы находитесь (дома, на улице, в гостях)?

кто ещё есть на фото или

рядом с вами в тот момент?

какая погода, освещение, время суток?

Этап 2. Погружение в эмоции

Мысленно «войдите» в фотографию

— станьте тем ребёнком, которого видите.

Ощутите себя в том возрасте и в той ситуации.

Почувствуйте:

что вы ощущаете телом

(тепло, холод, комфорт, напряжение)?

какие запахи вас окружают?

какие звуки слышите

(голоса, музыку, шум улицы)?

какие вкусы вспоминаются?

Задайте себе вопросы

(можно проговаривать их вслух или мысленно):

«Что я чувствовал (а) тогда?»

«О чём я думал (а)?»

«Чего мне не хватало в тот момент?»

«Что бы мне хотелось получить от окружающих?»

«В чём я нуждался (ась) больше всего?»

Запишите или запомните ответы

— какие эмоции и потребности всплывают

— (например: чувство одиночества,

— потребность в одобрении,

— желание быть услышанным,

— нехватка объятий,

— страх быть отвергнутым).

Этап 3. Диалог и обещание

Теперь вернитесь в позицию взрослого,

который смотрит на фотографию.

Оставайтесь в этом состоянии

— мудрого, заботливого, понимающего человека.

Посмотрите на себя маленького

с теплотой и принятием.

Скажите ему (вслух или мысленно):

«Я вижу тебя».

«Я слышу тебя».

«Я понимаю, что тебе было непросто».

«Я помню, что ты чувствовал (а)».

Пообещайте дать то,
чего не хватало в детстве.

Используйте конкретные формулировки:

«Теперь я буду рядом, когда тебе страшно».

«Я буду слушать тебя и
принимать таким, какой ты есть».

«Ты можешь доверять мне — я защищу тебя».

«Я дам тебе столько любви
и внимания, сколько нужно».

«Отныне ты не один (а)».

«Я разрешаю тебе радоваться,
плакать, злиться — все чувства важны».

Представьте, как эти слова
доходят до ребёнка на фото.

Понаблюдайте за его реакцией:
возможно, он улыбнётся, расслабится,
обнимет вас или просто почувствует облегчение.

Этап 4. Символическое действие

Предложите ребёнку что-то символическое
— то, что отражает вашу заботу:
мягкую игрушку;

чашку горячего какао;
тёплый плед;
книгу со сказками;
обещание поиграть вместе;
просто крепкие объятия.
Визуализируйте, как ребёнок принимает
ваш дар с благодарностью.
Почувствуйте, как между вами укрепляется связь.

Этап 5. Завершение и возвращение

Скажите ребёнку:

«Я буду помнить о тебе.

Ты всегда со мной,

и я позабочусь о твоих нуждах».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание;

почувствуйте поверхность,

на которой вы сидите или лежите;

пошевелите пальцами рук и ног;

сделайте несколько глубоких

вдохов и выдохов.

Когда будете готовы,

медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

что вы увидели и почувствовали?
какие потребности выявились?
изменилась ли реакция ребёнка
после ваших обещаний?
какие эмоции остались после практики?
Подумайте, как вы можете реализовать
данные обещания в реальной жизни:
выделяйте время для занятий,
которые радуют вашего внутреннего ребёнка
(рисование, прогулки, игры);
практикуйте самоподдержку:
хвалите себя, утешайте в трудные моменты;
создайте «коробку радости» с вещами,
вызывающими детские воспоминания
(фотографии, игрушки, открытки);
используйте фразы из медитации
как аффирмации в стрессовых ситуациях.

Медитация «Подарок из детства»

Суть практики:

символически исполнить детское желание, которое когда-то осталось нереализованным.

Практика помогает восполнить эмоциональные потребности внутреннего ребёнка, укрепить самоподдержку и создать ощущение завершенности по отношению к прошлому.

Подготовка

Найдите тихое место, где вас не потревожат 15—20 минут.

Примите удобную позу — сидя с прямой спиной или лёжа.

Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает.

По желанию включите мягкую, успокаивающую музыку без слов.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство воспоминаний

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко, выдыхайте плавно.

Представьте безопасное и уютное

место из детства — это может быть:

ваша комната;

двор, где вы играли;

дача или загородный дом;

парк или лес;

любое другое место,

вызывающее тёплые воспоминания.

Рассмотрите это место детально:

какие цвета вы видите?

какие звуки слышите

(голоса друзей, пение птиц, шум ветра)?

какие запахи ощущаете

(запах цветов, выпечки, дождя)?

какое там освещение

(солнечный день, мягкий вечерний свет)?

Почувствуйте, как это место наполняет

вас спокойствием и безопасностью.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что в этом пространстве

появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти к вам так,

как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:

сколько ему лет?

как он одет?

Обратите внимание на детали одежды.
какое у него выражение лица
(радостное, задумчивое,
грустное, настороженное)?
в какой позе он стоит или сидит?
что он держит в руках
(игрушку, книжку, ничего)?
Обратите внимание на свои эмоции
при виде него — что вы чувствуете
(нежность, грусть, теплоту, тревогу)?

Этап 3. Диалог о желании

Подойдите к ребёнку и мягко спросите:
*«Какую игрушку ты больше всего хотел (а),
но не получил (а)?»*

Или чего ещё тебе очень хотелось в детстве?»

Дайте время на ответ — он может прийти в виде:
конкретного образа

(кукла, машинка, конструктор);

абстрактного желания

(внимание родителей, дружба, свобода);

ощущения или эмоции

(чувство защищённости, признание).

Если сразу не получается вспомнить,
задайте уточняющие вопросы:

«Что ты просил (а) на день

рождения или Новый год?»

«О чём мечтал (а),

когда видел (а) витрины магазинов?»

«Что завидовал (а) другим детям?»

Этап 4. Дарение подарка

Представьте,

что у вас в руках именно тот подарок,

о котором мечтал ребёнок.

Визуализируйте его детально:

цвет, форма, размер;

материал (пластик, ткань, дерево);

детали и особенности.

Протяните подарок ребёнку

с добрыми словами.

Можете сказать:

«Я дарю тебе это от всего сердца».

«Теперь у тебя есть то,

чего так не хватало».

«Ты достоин (а) получать то, что хочешь».

«Это твой подарок — бери, он твой».

Наблюдайте за реакцией ребёнка:

он улыбается и радостно берёт подарок?

сначала сомневается, а потом обнимает вас?

может быть, он плачет от счастья?

Если ребёнок отказывается, спросите:

«Что нужно, чтобы ты принял (а) этот подарок?»
Предложите то, что ему нужно
(объятия, слова поддержки, обещание быть рядом).

Этап 5. Закрепление ощущения радости

Позвольте ребёнку поиграть с подарком.

Представьте, как он:

внимательно изучает его;

улыбается, крутит в руках;

начинает играть с ним;

делится радостью с вами.

Почувствуйте вместе с ним эту радость

— отметьте, как меняется его лицо,

— поза, настроение.

Скажите ему:

«Я рад (а), что смог (ла) подарить тебе это».

«Теперь ты можешь радоваться

этому в любое время».

«Я буду помнить о твоих желаниях

и заботиться о них».

Этап 6. Завершение и возвращение

Предложите ребёнку оставить подарок

в этом безопасном месте или

взять с собой — пусть он сам решит.

Ещё раз обнимите его и скажите:

«Спасибо, что поделился (ась) своим желанием. Я буду помнить о нём».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»: начните осознавать своё дыхание; почувствуйте поверхность, на которой вы сидите или лежите; пошевелите пальцами рук и ног; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник: какую игрушку или желание вы вспомнили? какая была реакция ребёнка на подарок? какие эмоции испытали вы в процессе? изменилось ли ваше отношение к тому давнему желанию?

Подумайте, как можно воплотить этот опыт в реальной жизни: купите себе символический предмет, напоминающий о детском желании; выделите время для занятий, которые радовали в детстве; практикуйте самоподдержку:

хвалите себя, утешайте в трудные моменты;
создайте «коробку радости» с вещами,
вызывающими детские воспоминания.

Медитация «Игра вдвоём»

Суть практики:

восстановить способность искренне радоваться, снять эмоциональное напряжение и укрепить связь с внутренним ребёнком через символическую игру. Практика помогает вернуть лёгкость восприятия, развить спонтанность и ощутить радость без каких-либо условий.

Подготовка

Найдите тихое место, где вас не потревожат 15—20 минут. Примите удобную позу — сначала сидя, затем при необходимости можно встать или лечь. Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает. По желанию включите лёгкую, весёлую музыку без слов. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство игры

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхайте медленно и глубоко,

выдыхайте плавно.

Представьте безопасное и уютное место для игры — это может быть:

детская площадка;

ваша комната в детстве;

зелёный луг;

песчаный пляж;

парк с качелями и каруселями;

любое другое место,

где вам хотелось играть в детстве.

Рассмотрите это место детально:

какие цвета преобладают

(яркие, пастельные)?

какие звуки вы слышите (

смех, пение птиц, скрип качелей, шум волн)?

какие запахи ощущаете

(запах травы, цветов, мороженого, дождя)?

какое там освещение

(солнечный день, мягкий вечерний свет)?

Почувствуйте, как это место наполняет

вас лёгкостью и предвкушением игры.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что в этом пространстве

появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти к вам так,

как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:

сколько ему лет?

как он одет

(удобная одежда для игры,
нарядный костюм)?

какое у него выражение лица
(радостное, игривое, застенчивое,
настороженное)?

в какой позе он стоит или сидит?

что он держит в руках
(мяч, куклу, ничего)?

Обратите внимание на свои эмоции
при виде него — что вы чувствуете
(нежность, радость, теплоту,
возможно, лёгкую грусть)?

Этап 3. Предложение поиграть

Подойдите к ребёнку с улыбкой и скажите:

«Давай поиграем вместе!

Что ты хочешь делать?»

Дайте ему возможность выбрать игру.

Варианты могут быть такими:

бросать и ловить мяч;

строить замок из песка;

складывать башню из кубиков;

играть в куклы или машинки;
прятки;
догонялки;
рисовать мелками на асфальте;
пускать мыльные пузыри;
просто бегать и смеяться.
Если ребёнок затрудняется с выбором,
предложите несколько вариантов и спросите:
«Что из этого тебе больше нравится?»

Этап 4. Погружение в игру

Начните играть вместе с ребёнком.
Полностью погрузитесь в процесс:
если играете в мяч — ощутите вес мяча,
почувствуйте движение рук,
услышите звук удара о землю;
если строите из кубиков
— обратите внимание на цвет
— и форму кубиков, представьте,
— какой получится замок;
если бегаєте — почувствуйте лёгкость
в теле, ветер на лице, радость движения.
Позвольте себе быть спонтанным
и беззаботным. Отпустите контроль
и просто наслаждайтесь процессом.
Смейтесь, шутите, радуйтесь

вместе с ребёнком.

Говорите ему:

«Как здорово у нас получается!»

«Ты отлично играешь!»

«Мне так весело с тобой!»

«Давай ещё раз!»

«Это самая лучшая игра!»

Наблюдайте за реакцией ребёнка:

он улыбается и смеётся?

он увлечённо играет?

он смотрит на вас с благодарностью?

возможно, он учит вас

какимто правилам игры?

Этап 5. Закрепление радости

Когда почувствуете, что игра достигла пика радости, остановитесь на мгновение.

Сядьте или встаньте рядом с ребёнком.

Обнимите его или положите руку ему на плечо.

Скажите ему:

«Спасибо, что поделился со мной этой игрой».

«Мне было очень весело с тобой».

«Мы можем играть так в любое время».

«Я буду помнить эту радость и приносить её в нашу жизнь».

Почувствуйте, как ощущение радости

и лёгкости наполняет вас обоих.

Представьте, как эта энергия остаётся с вами.

Этап 6. Завершение и возвращение

Предложите ребёнку остаться
в этом игровом пространстве
или взять с собой частичку радости.

Ещё раз улыбнитесь ему и скажите:

«До новых игр!

Я всегда буду рад (а) поиграть с тобой».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание;

почувствуйте поверхность,

на которой вы сидите или стоите;

пошевелите пальцами рук и ног;

сделайте несколько глубоких

вдохов и выдохов.

Когда будете готовы,

медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

какую игру вы выбрали?

какая была реакция ребёнка

на предложение поиграть?

какие эмоции вы испытали в процессе?

изменилось ли ваше настроение после игры?
что запомнилось больше всего?

Подумайте, как можно перенести
эту радость в повседневную жизнь:

выделите время для игр

с детьми или друзьями;

найдите хобби,

которое приносит радость и лёгкость;

практикуйте «минутки радости»

— короткие паузы на смех,

— танцы, забавные занятия;

создайте «список радостей»

— запишите 10 вещей, которые

— заставляют вас улыбаться,

— и делайте хотя бы одну из них каждый день.

Медитация «Качели времени»

Суть практики:

вернуть ощущение беззаботности
и лёгкости через символическую игру
на качелях вместе с внутренним ребёнком.

Практика помогает снять
эмоциональное напряжение,
активировать ресурсное состояние
и укрепить связь с детской частью личности.

Подготовка

Найдите тихое место,
где вас не потревожат 15—20 минут.
Примите удобную позу — сначала сидя,
позже можно встать,
если захотите имитировать качание.
Снимите или ослабьте тесную одежду,
если она мешает.

По желанию включите лёгкую,
радостную музыку с звуками природы
(пение птиц, шелест листьев).
Сделайте несколько глубоких вдохов
и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство парка

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте солнечный парк из вашего
детства или создайте его мысленно:

яркое солнце, голубое небо;

зелёные деревья и кусты;

цветочные клумбы;

дорожки, по которым гуляют люди;

звуки смеха детей, щебетание птиц.

Рассмотрите это место детально:

какие цвета преобладают

(насыщенные, яркие)?

какие звуки слышите

(скрип качелей, голоса, шелест листьев)?

какие запахи ощущаете (

запах свежескошенной травы,

цветов, летнего дождя)?

какое там освещение

(яркий солнечный день, лёгкая облачность)?

Почувствуйте тепло солнца на коже

и лёгкий ветерок. Осознайте,

что это место абсолютно безопасно.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком и качели

Представьте, что в центре парка стоят

красивые качели — такие, как были
в вашем детстве или какие вы
хотели бы видеть.

Рассмотрите их:

какого они цвета?

из какого материала сделаны
(дерево, металл)?

есть ли на них какие-то украшения?

Позвольте вашему внутреннему
ребёнку появиться рядом с качелями.

Рассмотрите его внимательно:

сколько ему лет?

как он одет

(удобная летняя одежда, нарядный костюм)?

какое у него выражение лица

(радостное, игривое,
застенчивое, настороженное)?

что он делает

(стоит рядом, уже сел на качели, смотрит на вас)?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете
(нежность, радость, теплоту)?

Этап 3. Посадка ребёнка на качели и начало качения

Подойдите к ребёнку с улыбкой и скажите:

«Давай покачаемся вместе!»

Садись на качели, я буду тебя катать».

Помогите ему сесть на качели

— аккуратно, с заботой.

— Если он боится, успокойте его:

— *«Не бойся, я держу тебя.*

— *Всё будет хорошо».*

Встаньте позади качелей и начните
мягко их раскачивать.

Сначала небольшие движения,
постепенно увеличивая амплитуду.

Наблюдайте за реакцией ребёнка:

он смеётся и радуется?

запрокидывает голову,

наслаждаясь полётом?

просит качаться выше?

может быть, сначала осторожничает,

а потом расслабляется?

Этап 4. Ощущение полёта и радости

Полностью погрузитесь в процесс качения.

Сосредоточьтесь на ощущениях:

почувствуйте ритм движения — вперёд-назад;

ощутите ветер на лице,

как он развеивает волосы;

услышите смех ребёнка

и свой собственный смех;

обратите внимание на чувство лёгкости в теле;
представьте, как напряжение
уходит с каждым взлётом вверх.

Говорите ребёнку добрые слова:

«Как здорово мы качаемся!»

«Смотри, как высоко!»

«Не бойся, я рядом!»

«Наслаждайся полётом!»

«Это так весело!»

Позвольте себе тоже ощутить эту радость

— представьте, что вы на мгновение

— становитесь ребёнком и наслаждаетесь полётом.

Этап 5. Закрепление ощущения беззаботности

Когда почувствуете пик радости,

остановите качели плавно,

постепенно уменьшая амплитуду.

Помогите ребёнку сойти с качелей.

Обнимите его или возьмите за руку.

Скажите ему:

«Спасибо, что поделился со мной этой радостью».

«Мы можем качаться здесь в любое время».

«Я буду помнить это ощущение
лёгкости и приносить его в нашу жизнь».

«Ты можешь чувствовать себя таким
беззаботным всегда, когда захочешь».

Почувствуйте, как ощущение радости и лёгкости наполняет вас обоих.

Представьте, как эта энергия остаётся с вами.

Этап 6. Завершение и возвращение

Предложите ребёнку остаться в этом солнечном парке или взять с собой частичку радости.

Ещё раз улыбнитесь ему и скажите:

«До новых встреч на качелях!

Я всегда буду рад (а) покачать тебя».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание;

почувствуйте поверхность,

на которой вы сидите или стоите;

пошевелите пальцами рук и ног;

сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

какой парк вы представили?

какая была реакция ребёнка

на предложение покачаться?

какие ощущения вы испытали

во время качения (ветер, лёгкость, радость)?

изменилось ли ваше настроение после медитации?

что запомнилось больше всего?

Подумайте, как можно перенести
это ощущение беззаботности
в повседневную жизнь:

выделите время для прогулок в парках;
найдите способы добавить
лёгкости в свой день

(танцы под музыку,

игры с детьми или друзьями);

практикуйте «минутки беззаботности»

— короткие паузы на простые радости;

создайте «коллаж радости» из фотографий,

напоминающих о счастливых моментах;

используйте фразу «я в режиме качелей»

как напоминание о лёгкости,

когда чувствуете напряжение.

Медитация «Письмо прощения»

Суть практики:

освободиться от обид и самокритики через символическое письмо от взрослого себя маленькому себе.

Практика помогает проработать непроработанные эмоции, принять себя целиком и запустить процесс внутреннего исцеления.

Подготовка

Найдите тихое место, где вас не потревожат 20—25 минут.

Приготовьте бумагу и ручку (если хотите записать письмо)

или просто настройтесь на мысленную работу.

Примите удобную позу

— сидя за столом или в кресле.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

По желанию включите спокойную, умиротворяющую музыку без слов.

Этап 1. Вход в пространство диалога

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте безопасное место для
откровенного разговора — это может быть:
уютная комната с мягким светом;
скамейка в тихом парке;
берег озера или моря;
любимое место из детства;
любое пространство,
где вы чувствуете себя защищённо.

Рассмотрите это место детально:
какие цвета преобладают?
какие звуки вы слышите
(тишина, пение птиц, шум волн)?
какие запахи ощущаете
(запах дерева, цветов, свежего воздуха)?
какое там освещение
(солнечный день,
мягкий вечерний свет,
мерцание свечей)?

Почувствуйте, что здесь можно
говорить откровенно и безопасно.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами
появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так, как он сам захочет.
Рассмотрите его внимательно:
сколько ему лет?
как он одет?
Обратите внимание на детали одежды.
какое у него выражение лица
(грустное, настороженное, обиженное, задумчивое)?
в какой позе он стоит или сидит?
что он держит в руках или что рядом с ним?
Обратите внимание на свои эмоции
при виде него — что вы чувствуете
(сострадание, грусть, нежность, вину)?

Этап 3. Написание письма мысленно

Мысленно обратитесь к ребёнку
— можно использовать имя или
— ласковое обращение,
— которым вас называли в детстве.
Начните письмо с приветствия:
«Дорогой [имя]...» или *«Мой маленький [имя]...»*.
Выразите понимание его переживаний:
«Сейчас я понимаю,
как тебе было тяжело, когда...»
«Я вижу, как ты страдал (а), когда...»
«Ты чувствовал (а) себя одиноким (ой), когда...»
Извинитесь за моменты, когда вы:

не защитили его;
осудили себя за «неправильные» эмоции;
требовали быть сильнее, чем могли;
игнорировали свои потребности ради других;
винили себя в том, что не могли контролировать.

Фразы для примера:

«Прости, что не защитил (а) тебя тогда...»

«Прости, что осуждал (а) тебя за слёзы...»

*«Прости, что заставлял (а) быть сильным (ой),
когда хотелось плакать...»*

Дайте поддержку от взрослого «Я»:

«Теперь я здесь, чтобы поддержать тебя».

«Ты больше не один (а)».

«Я буду защищать тебя».

«Твои чувства важны».

«Ты имеешь право на ошибки».

Завершите письмо словами принятия и прощения:

*«Я прощаю тебя за всё,
в чём ты винил (а) себя».*

*«Я прощаю себя за то,
что не понимал (а) ранние твоих нужд».*

*«Мы теперь вместе,
и я буду заботиться о тебе».*

Этап 4. Обмен чувствами и принятие

Предложите ребёнку ответить на письмо

— прислушайтесь к его реакции.

— Она может прийти в виде:

слов;

ощущений в теле;

образов;

эмоций (облегчение, слёзы, улыбка).

Если ребёнок всё ещё обижен или не верит, скажите:

«Я понимаю твоё недоверие».

«Я дам тебе столько времени, сколько нужно».

«Но я обещаю быть рядом».

Обнимите ребёнка или возьмите за руку.

Почувствуйте момент принятия и примирения.

Этап 5. Завершение и возвращение

Скажите ребёнку:

«Это письмо всегда будет между нами».

«Когда тебе будет тяжело, вспомни эти слова».

«Я всегда буду помнить о тебе и заботиться».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание;

почувствуйте поверхность,

на которой вы сидите;

пошевелите пальцами рук и ног;

сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите письмо на бумаге,
если не делали этого во время практики.

Проанализируйте свои ощущения:

какие эмоции возникли при
написании извинений?

изменилась ли реакция внутреннего
ребёнка к концу письма?

что было сложнее всего простить
— себя или маленького себя?

осталось ли ощущение незавершённости
или пришло облегчение?

Подумайте, как поддержать себя в реальной жизни:
создайте «дневник заботы» — записывайте

добрые слова к себе каждый день;

практикуйте самоподдержку:

когда чувствуете вину,

напоминайте себе: «Я прощаю себя»;

найдите способы проявлять доброту к себе

(тёплая ванна, прогулка, любимое занятие);

используйте фразы из письма

как аффирмации в трудные моменты.

Важные рекомендации:

Если во время практики нахлынули
сильные эмоции — дайте им выход.

Плач, гнев или дрожь — нормальная реакция при проработке обид.

Не заставляйте себя прощать сразу.

Процесс может занять несколько попыток.

Можно повторить практику позже, дополнив письмо новыми мыслями.

Медитация «Утешение после падения»

Суть практики:

исцелить эмоциональные следы детских ситуаций, когда вы не получили поддержки в момент боли или разочарования. Практика позволяет дать себе недостающую заботу, переписать внутренний сценарий и укрепить самоподдержку.

Подготовка

Найдите тихое место, где вас не потревожат 20—25 минут. Примите удобную позу — сидя с прямой спиной или лёжа. Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает.

По желанию включите спокойную, утешающую музыку без слов. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство воспоминаний

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхайте медленно и глубоко,

выдыхайте плавно.

Вспомните ситуацию из детства,
когда вы упали, поранились или испытали
сильную эмоциональную боль,
а рядом не оказалось того, к
то мог бы вас утешить.

Если сразу не получается вспомнить
конкретный случай, представьте
собирательный образ такого
момента — это тоже сработает.

Мысленно перенеситесь в то время и место.

Рассмотрите всё детально:

где это произошло

(двор, дом, площадка, школа)?

какая была погода, время суток?

кто ещё был рядом

(или почему никого не было)?

что вы делали перед падением?

какие звуки слышали

(крики, тишина, голоса прохожих)?

какие запахи ощущали?

Этап 2. Наблюдение за ситуацией

Представьте себя маленького в момент падения:
сколько вам лет?

как вы одеты?

где именно вы упали
(на асфальт, траву, пол)?
как выглядит ваше лицо
(испуг, боль, слёзы, растерянность)?
что вы делаете после падения
(сидите, лежите, пытаетесь встать)?
Обратите внимание на эмоции ребёнка:
страх;
обида;
одиночество;
стыд;
непонимание, почему никто не помогает.
Понаблюдайте за этой сценой со стороны,
оставаясь в роли взрослого,
который всё понимает и готов помочь.

Этап 3. Вмешательство взрослого «Я»

Войдите в сцену как взрослый — мудрый,
заботливый, полный сострадания.

Подойдите к ребёнку.

Аккуратно поднимите его,
отряхните одежду, проверьте,
нет ли серьёзных повреждений.

Если есть ушиб,
нежно подуйте на него и скажите:
«Сейчас станет легче».

«Я здесь, всё хорошо».

«Это просто царапина, она заживёт».

Обнимите ребёнка крепко, но бережно.

Позвольте ему поплакать, если нужно.

Этап 4. Слова утешения и поддержки

Говорите с ребёнком мягко и уверенно.

Используйте фразы:

«Я вижу, как тебе больно.

Это нормально — плакать, когда больно».

«Ты не виноват (а), что упал (а).

Такое бывает со всеми».

«Ты смелый (ая),

что не испугался (ась) и встал (а)».

«Теперь я рядом и больше не дам тебе остаться одному (ой) в беде».

«В следующий раз, если будет больно, я буду рядом, обещаю».

«Ты можешь всегда рассчитывать на мою поддержку».

Дайте ребёнку время отреагировать:

он может прижаться к вам;

начать плакать и выговариваться;

сначала сопротивляться,

а потом расслабиться;

задать вопрос

(«Почему никто не помог мне тогда?»).

Ответьте на его вопросы честно и бережно:

«Тогда взрослые, возможно,
не заметили, но я вижу тебя сейчас».

«Иногда люди заняты и не
замечают боли других, но я замечаю».

Этап 5. Закрепление нового опыта

Предложите ребёнку что-то
символическое для утешения:
мягкую игрушку;
леденец;
тёплый плед;
прогулку в парк;
игру, которая его отвлечёт.

Побудьте с ним в этом моменте,
пока он не почувствует себя лучше.

Скажите:

«С этого момента я всегда буду рядом,
когда тебе больно».

«Ты больше не один (а) со своей болью».

«Я буду защищать тебя и заботиться о тебе».

«Твоя боль важна, и я её вижу».

Этап 6. Завершение и возвращение

Попрощайтесь с маленьким собой в этой сцене.

Скажите:

«Я всегда буду помнить об этом моменте
и заботиться о нас обоих».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:
начните осознавать своё дыхание;
почувствуйте поверхность,
на которой вы сидите или лежите;
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:
какой эпизод из детства вы вспомнили?
что чувствовал ребёнок в
момент падения и после?
какие слова утешения давались
легче всего, а какие — сложнее?
изменилась ли реакция ребёнка
после вашей поддержки?
какие эмоции остались у вас после практики?
Проанализируйте, как эта ситуация
повлияла на вашу взрослую жизнь:
склонны ли вы игнорировать свою боль?
трудно ли просить о помощи?
вините ли себя за ошибки или неудачи?

Подумайте, как перенести
новый опыт в повседневность:
в моменты боли или неудачи говорите себе:
«Я рядом, я помогу»;
практикуйте самоподдержку:
тёплые слова, забота, отдых;
создайте «набор утешения» — список действий,
которые помогают вам успокоиться
(чай, музыка, прогулка, разговор с другом);
используйте фразы из медитации
как аффирмации:
«Моя боль важна»,
«Я могу позаботиться о себе».

Важные рекомендации:

Если во время практики нахлынули сильные
эмоции — дайте им выход.
Плач, гнев или дрожь
— нормальная реакция при проработке травм.
Не заставляйте себя «исцелиться» за один раз.
Можно повторить практику позже с
другим эпизодом или дополнить текущий.
Если ситуация вызывает слишком
сильное напряжение, остановитесь
и вернитесь к ней позже или обратитесь к психологу.

Медитация «День без правил»

Суть практики:

разрешить себе спонтанность и беззаботность, дать выход детским желаниям и фантазиям.

Практика помогает снять внутренние ограничения, восстановить контакт с радостной частью личности и научиться прислушиваться к своим истинным потребностям.

Подготовка

Найдите тихое место, где вас не потревожат 20—25 минут. Примите удобную позу — сидя или лёжа. Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает.

По желанию включите лёгкую, весёлую музыку без слов.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство свободы

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхайте медленно и глубоко, выдыхайте плавно. Представьте, что сегодня — особенный день, когда нет никаких правил,

обязательств и ограничений.

Всё разрешено!

Создайте в воображении место

для свободного времяпрепровождения.

Это может быть:

волшебный лес;

яркий парк аттракционов;

песчаный пляж у моря;

ваша детская комната,

наполненная игрушками;

сказочная страна с радугами и единорогами;

любое другое место,

где вы чувствуете себя свободно и радостно.

Рассмотрите это место детально:

какие цвета преобладают

(яркие, насыщенные)?

какие звуки вы слышите

(смех, музыка, пение птиц, шум волн)?

какие запахи ощущаете

(запах сладостей, цветов, свежего воздуха)?

какое там освещение

(солнечный день, волшебное сияние)?

Почувствуйте, как ощущение полной

свободы наполняет вас.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так, как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно: сколько ему лет?

как он одет

(удобная одежда для игр, карнавальный костюм)?

какое у него выражение лица

(радостное, взволнованное, озорное, немного настороженное)?

что он держит в руках или что рядом с ним?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(нежность, радость, теплоту, возможно, лёгкую зависть к его беззаботности)?

Этап 3. Вопрос о желаниях

Подойдите к ребёнку с улыбкой

и искренне спросите:

«Чем бы ты хотел заняться сегодня, в этот день без правил?»

Дайте ему время подумать и ответить.

Его желания могут быть самыми разными:

бегать и кувыркаться;

есть мороженое килограммами;
кататься на карусели целый день;
рисовать на стенах;
летать на воздушном шаре;
играть в прятки с волшебными существами;
строить замки из песка или кубиков;
пускать мыльные пузыри;
танцевать под громкую музыку;
просто валяться в траве и смотреть на облака.
Если ребёнок затрудняется с выбором,
предложите несколько вариантов и спросите:
«Что из этого тебе больше всего хочется?»

Этап 4. Погружение в спонтанность

Начните делать вместе с ребёнком то,
что он выбрал.

Полностью погрузитесь в процесс.

Если вы решили:

бегать и кувыркаться

— почувствуйте лёгкость в теле,

— ветер в волосах, радость движения;

есть мороженое

— ощутите его вкус, прохладу,

— насладитесь каждым кусочком;

кататься на карусели

— обратите внимание на мелькающие краски,

— музыку, ощущение полёта;

рисовать на стенах

— представьте яркие краски,

— свободу творчества, отсутствие границ;

летать на воздушном шаре

— почувствуйте высоту, простор,

— восхищение от вида сверху.

Разрешите себе быть спонтанным и беззаботным. Отпустите контроль и просто наслаждайтесь процессом.

Говорите ребёнку:

«Как здорово, что мы можем делать это прямо сейчас!»

«Ты придумал отличную идею!»

«Давай сделаем это ещё раз!»

«Мне так весело с тобой!»

«В этот день можно всё!»

Этап 5. Расширение возможностей

Спросите ребёнка:

«А что ещё мы можем сделать в этот день без правил?»

Продолжайте выполнять его желания, пока не почувствуете пик радости и удовлетворения. Понаблюдайте за его реакцией: он смеётся и радуется?

увлечённо играет?
предлагает новые идеи?
чувствует себя важным и услышанным?

Этап 6. Закрепление ощущения свободы

Когда почувствуете,
что достаточно насладились свободой,
остановитесь на мгновение.
Сядьте или встаньте рядом с ребёнком.
Обнимите его или возьмите за руку.
Скажите ему:

«Спасибо, что показал мне,
как это — быть свободным».
«Теперь я знаю, что можно иногда
отпускать правила и просто радоваться».
«Мы можем устраивать такие дни чаще».
«Твоя способность радоваться
— это мой подарок».

«Я буду помнить об этом ощущении
и приносить его в нашу жизнь».

Почувствуйте, как ощущение свободы
и радости наполняет вас обоих.

Представьте, как эта энергия остаётся с вами.

Этап 7. Завершение и возвращение

Предложите ребёнку остаться

в этом волшебном месте или взять
с собой частичку свободы и радости.
Ещё раз улыбнитесь ему и скажите:
«Спасибо за этот чудесный день без правил!
Мы обязательно повторим его снова».
Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:
начните осознавать своё дыхание;
почувствуйте поверхность,
на которой вы сидите или лежите;
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:
какое место вы представили
для «дня без правил»?
какие желания были у внутреннего ребёнка?
что было самым неожиданным или забавным?
какие эмоции вы испытали в процессе?
изменилось ли ваше отношение
к спонтанности после практики?
что запомнилось больше всего?
Подумайте, как перенести это
ощущение свободы в повседневную жизнь:
запланируйте один «день без правил»

в месяц — день спонтанных
решений и развлечений;
выделите время для занятий,
которые радуют вашего внутреннего ребёнка
(игры, творчество, прогулки);
практикуйте «минутки свободы»
— короткие паузы на спонтанные действия
— (потанцевать, попрыгать, порисовать);
создайте «список желаний внутреннего ребёнка»
— запишите 10 вещей,
— которые хотелось сделать в детстве,
— и начните выполнять их по одной;
используйте фразу «сегодня день без правил»
как напоминание о свободе,
когда чувствуете давление обязательств.

Важные рекомендации:

Если какие-то желания кажутся «нелепыми»
или «несерьёзными» — отпустите критику.
В этом упражнении нет неправильных желаний.
Разрешите себе испытывать любые
эмоции во время практики — радость, грусть,
ностальгию, лёгкую тревогу от непривычной свободы.
Можно повторять практику регулярно,
каждый раз открывая новые желания
своего внутреннего ребёнка.

Медитация «Тайный друг»

Суть практики:

создать устойчивое ощущение внутренней поддержки и безопасности через символическое обещание быть тайным другом своему внутреннему ребёнку.

Практика помогает снизить тревожность, укрепить самоподдержку и сформировать внутренний ресурс на случай трудных моментов.

Подготовка

Найдите тихое место,
где вас не потревожат 15—20 минут.

Примите удобную позу
— сидя с прямой спиной или лёжа.

Снимите или ослабьте тесную одежду,
если она мешает.

По желанию включите спокойную,
утешающую музыку без слов.

Сделайте несколько глубоких вдохов
и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство доверия

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте безопасное и уютное место
— такое, где вы чувствовали себя
— защищённо в детстве или где хотели
— бы чувствовать себя в безопасности сейчас.
— Это может быть:

домик на дереве;
уютная комната с камином;
шалаш из одеял;
поляна в лесу;
берег моря;
любое другое место,
вызывающее ощущение покоя.

Рассмотрите это место детально:

какие цвета преобладают
(тёплые, пастельные, яркие)?

какие звуки вы слышите
(тишина, шелест листьев,
треск костра, шум волн)?

какие запахи ощущаете
(запах дерева, цветов,
горячего шоколада, дождя)?

какое там освещение
(мягкий свет луны, солнечный день,
мерцание свечей)?

Почувствуйте, что здесь вы в полной безопасности, и ваш внутренний ребёнок тоже будет здесь защищён.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что в этом пространстве появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так,
как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:
сколько ему лет?

как он одет
(тёплая пижама,
игровая одежда,
что-то необычное)?

какое у него выражение лица
(тревожное, робкое,
доверчивое, настороженное)?

в какой позе он стоит или сидит
(сжался, стоит прямо,
прячется за чем-то)?

что он держит в руках
(игрушку, книжку, ничего)?

Обратите внимание на свои
эмоции при виде него — что вы чувствуете
(нежность, сострадание, теплоту, тревогу)?

Этап 3. Предложение дружбы

Подойдите к ребёнку мягко и доброжелательно.

Присядьте рядом с ним на его уровне.

Скажите ему спокойно и искренне:

«Я хочу быть твоим тайным другом.

*Ты можешь звать меня в любой момент,
когда тебе страшно, одиноко или грустно».*

Объясните, как это будет работать:

«Просто подумай обо мне — и я тут же приду».

«Ты можешь позвать меня мысленно, и я услышу».

«Я буду рядом, даже если вокруг никого нет».

Предложите знак вашей дружбы — это может быть:
маленький амулет, который он будет носить с собой;
секретное рукопожатие;

особый жест (положить руку на сердце);

волшебное слово, которое будет вас призывать.

Этап 4. Обещание поддержки

Дайте ребёнку чёткие обещания

— говорите медленно и уверенно:

*«Если тебе страшно,
я приду и возьму тебя за руку».*

«Если ты один, я буду рядом».

*«Если тебе грустно,
я обниму тебя и скажу добрые слова».*

*«Если ты не знаешь,
что делать, я помогу тебе найти выход».*
*«Я никогда не брошу тебя
и всегда буду помнить о тебе».*

Подкрепите слова действием:
обнимите ребёнка;
возьмите его за руку;
положите руку ему на плечо;
улыбнитесь ему тепло и открыто.
Спросите его:

*«Что ещё я могу сделать,
чтобы ты чувствовал (а) себя в безопасности?»*

Прислушайтесь к его ответу — он может
прийти в виде образа, ощущения или слов.

Этап 5. Отработка ситуации

Предложите ребёнку представить
гипотетическую трудную ситуацию
(например, темнота, ссора, одиночество)
и попрактиковать вызов тайного друга.

Пусть он мысленно позовёт вас.

Вы сразу появляетесь рядом и:
обнимаете его;

говорите успокаивающие слова;
показываете, что всё под контролем;
предлагаете решение или

просто остаётесь рядом.
Понаблюдайте за реакцией ребёнка:
он сразу успокаивается?
начинает улыбаться?
крепче держится за вашу руку?
чувствует себя увереннее?

Этап 6. Закрепление связи

Скажите ребёнку:

«Теперь ты знаешь:

*у тебя есть тайный друг,
который всегда рядом».*

*«Ты никогда не останешься
один со страхом или грустью».*

*«Я буду помнить о нашем
договоре и выполнять его».*

*«Ты можешь доверять мне
— я держу свои обещания».*

Предложите ему что-то символическое
на память о вашей дружбе:

маленькую звезду,
которая будет светить в темноте;
волшебный камушек,
который согревает руку;
воображаемый плащневидимку,
дающий силу;

просто ваше доброе слово,
которое он запомнит.

Этап 7. Завершение и возвращение

Прощайтесь с ребёнком до
следующей встречи.

Скажите:

«Я всегда буду рядом.

Ты знаешь, как меня позвать».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:
начните осознавать своё дыхание;
почувствуйте поверхность,
на которой вы сидите или лежите;
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы,
медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:
какое место вы выбрали для встречи?
какой был настрой у внутреннего
ребёнка в начале и в конце?
какие обещания давались легче всего,
а какие — сложнее?
что символический подарок вы

выбрали и почему?

какие эмоции остались после практики?

Подумайте,

как укрепить эту связь в реальной жизни:

создайте реальный талисман «тайного друга»

(камешек, брелок, рисунок);

практикуйте «вызов друга» в стрессовых ситуациях — мысленно обращайтесь

к нему за поддержкой;

используйте фразы из медитации

как аффирмации:

«Я не один, у меня есть тайный друг»;

перед сном представляйте,

что ваш тайный друг рядом и охраняет ваш сон;

в моменты тревоги мысленно

повторяйте договор дружбы

и обещания поддержки.

Важные рекомендации:

Если во время практики возникли

сильные эмоции — дайте им выход.

Слезы, дрожь или глубокое облегчение — нормальная реакция.

Можно повторять практику регулярно, укрепляя связь с тайным другом.

Если какие-то обещания даются с трудом,

разберитесь, почему — возможно,
это точка для дальнейшей работы с психологом.
Разрешите себе быть таким же
заботливым тайным другом для других людей,
если они в этом нуждаются.

Медитация «Рисование мелками»

Суть практики:

пробудить творческое начало,
снять внутренние ограничения и восстановить
связь с детской спонтанностью через
символическое рисование мелками
вместе с внутренним ребёнком.

Практика помогает выразить эмоции
без цензуры, снизить тревожность
и ощутить радость созидания.

Подготовка

Найдите тихое место,
где вас не потревожат 15—20 минут.
Примите удобную позу — сидя или стоя
(можно даже встать,
если захочется имитировать рисование).
Снимите или ослабьте тесную одежду,
если она мешает.

По желанию включите лёгкую,
вдохновляющую музыку без слов.
Сделайте несколько глубоких вдохов
и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство творчества

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте солнечное место
для рисования — это может быть:

двор вашего детства;

широкая асфальтовая площадка;

тротуар в парке;

школьная площадка;

любое другое место, где вы когда-то

рисовали мелками или хотели бы это сделать.

Рассмотрите это место детально:

какой цвет у асфальта

(серый, тёмносиний,

с трещинами и заплатками)?

какое освещение (

яркий солнечный день,

мягкий утренний свет,

золотистые лучи заката)?

какие звуки вы слышите

(смех детей, пение птиц,

далёкий шум машин)?

какие запахи ощущаете

(запах асфальта после дождя,

цветов, свежести)?

Почувствуйте,
как атмосфера этого места
пробуждает в вас желание творить.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком и подготовка к рисованию

Представьте, что рядом с вами
появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так,
как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:
сколько ему лет?

как он одет

(летняя одежда, футболка и шорты, что-то яркое)?

какое у него выражение лица

(радостное, взволнованное, немного робкое)?

что он держит в руках или что рядом с ним?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете
(нежность, радость, теплоту)?

Рядом с вами появляется коробка цветных мелков.

Рассмотрите её:

какого она цвета?

какая на ощупь

(гладкая, шершавая, прохладная)?

сколько в ней мелков?

какие цвета вы видите
(яркие, пастельные, необычные)?
Предложите ребёнку выбрать мелки
и место на асфальте для рисования.

Этап 3. Процесс рисования

Начните рисовать вместе с ребёнком
— без правил, без замысла,
— просто следуя импульсу.
Наблюдайте за процессом:
ощутите, как мелок скользит по асфальту,
оставляя яркий след;
обратите внимание на насыщенность цвета;
почувствуйте движение руки
— плавное или энергичное;
услышьте характерный звук мела на асфальте.
Рисуйте что угодно:
абстрактные узоры и линии;
солнце, облака, радугу;
дома, деревья, цветы;
фантастических существ;
просто яркие пятна и каракули.
Позвольте ребёнку вести процесс — он может:
рисовать первым;
указывать, какие цвета использовать;
предлагать сюжеты;

смеяться и радоваться.

Говорите ребёнку:

«Как здорово получается!»

«Какой красивый цвет ты выбрал (а)!»

«Давай нарисуем ещё чтонибудь?»

«Мне нравится, как ты рисуешь!»

«Здесь может быть ещё одна звезда!»

Этап 4. Наблюдение за результатом

Когда почувствуете, что рисунок готов (или просто достаточно насладились процессом), отойдите на пару шагов назад.

Рассмотрите получившееся творение вместе: какие цвета преобладают?

какие формы и образы получились?

вызывает ли рисунок улыбку?

что он напоминает вам обоим?

Похвалите ребёнка:

«Ты настоящий художник!»

«Этот рисунок такой яркий и радостный!»

«Мне очень понравилось рисовать с тобой!»

«Мы создали что-то прекрасное вместе!»

Этап 5. Закрепление творческого состояния

Скажите ребёнку:

«Теперь мы можем рисовать так

в любое время, когда захочется»*.

«Творчество — это радость,
которую мы можем дарить себе каждый день»*.

«Я буду помнить это ощущение свободы и красок»*.

Предложите оставить рисунок на асфальте
или взять его с собой в виде воспоминания
— пусть ребёнок сам решит.

Этап 6. Завершение и возвращение

Уберите мелки обратно в коробку.

Поблагодарите ребёнка за совместное творчество.

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание;

почувствуйте поверхность,

на которой вы сидите или стоите;

пошевелите пальцами рук и ног;

сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

какое место вы представили для рисования?

какие цвета использовал внутренний ребёнок?

что вы нарисовали вместе?

какие эмоции испытали в процессе?

изменилось ли ваше настроение после практики?

что запомнилось больше всего?

Подумайте,

как перенести это ощущение

творчества в повседневную жизнь:

выделите время для реального рисования

(мелкими, красками, карандашами);

практикуйте «минутки творчества»

— короткие паузы на спонтанные зарисовки;

создайте «альбом радости» с рисунками,

которые поднимают настроение;

используйте цвета и образы из медитации

как источник вдохновения в трудные моменты;

организуите совместное рисование

с детьми или друзьями.

Важные рекомендации:

Если какие-то цвета или образы вызывают

сильные эмоции — обратите на них внимание.

Это может быть ключом к пониманию

ваших текущих потребностей.

Разрешите себе рисовать «некрасиво»

или «неправильно» — в этой практике

нет критериев качества.

Можно повторять практику регулярно,

каждый раз открывая новые грани

своего творческого потенциала.

Медитация «Сладкое убежище»

Суть практики:

восполнить ощущение простых детских радостей через символическое угощение внутреннего ребёнка.

Практика помогает укрепить самоподдержку, создать ресурсное состояние и восстановить связь с моментами беззаботного удовольствия из детства.

Подготовка

Найдите тихое место, где вас не потревожат 15—20 минут.

Примите удобную позу

— сидя в кресле или на диване,

— можно подложить подушку для комфорта.

Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает.

По желанию включите лёгкую, уютную музыку без слов — например, мелодии с фортепиано или акустической гитарой. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство радости

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте место из детства,
связанное с приятными вкусовыми ощущениями.
Это может быть:

кухня бабушкиного дома;

летняя веранда кафе;

двор, где продавали мороженое;

ваша комната с праздничным столом;

любое другое место,

где вы когда-то наслаждались лакомством.

Рассмотрите это место детально:

какие цвета преобладают

(тёплые, яркие, пастельные)?

какие звуки вы слышите

(звон ложечки в чашке, смех, голоса родных)?

какие запахи ощущаете

(запах выпечки, ванили,

шоколада, свежих фруктов)?

какое там освещение

(солнечный день, мягкий вечерний свет,

мерцание свечей)?

Почувствуйте, как атмосфера этого места

пробуждает в вас предвкушение удовольствия.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так,
как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:
сколько ему лет?

как он одет

(летняя одежда,

праздничный наряд, пижама)?

какое у него выражение лица

(радостное, предвкушающее, немного робкое)?

что он держит в руках или что рядом с ним?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(нежность, теплоту, радость)?

Этап 3. Выбор лакомства

Подойдите к ребёнку и мягко спросите:

«Какое твоё самое любимое лакомство из детства?

Чем бы ты хотел (а) угоститься прямо сейчас?»

Дайте ему время ответить. Это может быть:

мороженое (пломбир, фруктовое, эскимо);

шоколадные конфеты;

пирожное или торт;

пирог с яблоками или вареньем;
леденцы на палочке;
горячий шоколад с зефиром;
что-то ещё, что вызывало радость в детстве.
Если ребёнок затрудняется с выбором,
предложите несколько вариантов и спросите:
«Что из этого тебе больше всего хочется?»

Этап 4. Процесс угощения

Представьте, что перед вами появляется
выбранное лакомство — в красивой упаковке,
на тарелке или в вазочке.

Рассмотрите его детально:

какого оно цвета?

какой формы?

пахнет ли чем-то особенным?

выглядит ли аппетитно?

Предложите ребёнку взять лакомство первым.

Если это мороженое, дайте ему рожок;

если конфеты — откройте коробку

и предложите выбрать.

Начните наслаждаться лакомством вместе.

Сосредоточьтесь на ощущениях:

почувствуйте вкус

(сладкий, сливочный, фруктовый);

ощутите текстуру

(мягкое, хрустящее, тающее);
отметьте температуру
(холодное мороженое, тёплый пирог);
насладитесь ароматом.
Говорите ребёнку:
«Как вкусно, правда?»
«Ты выбрал (а) самое лучшее!»
«Давай ещё кусочек?»
«Я рад (а), что мы можем это разделить»
«Это самый вкусный
[название лакомства] на свете!»

Этап 5. Закрепление ощущения удовольствия

Когда почувствуете,
что насладились моментом,
остановитесь на мгновение.
Сядьте или встаньте рядом с ребёнком.
Обнимите его или возьмите за руку.
Скажите ему:
«Спасибо, что поделился (ась)
со мной этим лакомством»
«Теперь мы можем устраивать
такие сладкие моменты в любое время»
«Я буду помнить это ощущение радости
и приносить его в нашу жизнь»
«Ты заслуживаешь получать

маленькие радости каждый день»

«Вкус детства всегда с нами»

Почувствуйте, как ощущение удовольствия и тепла наполняет вас обоих.

Представьте, как эта энергия остаётся с вами.

Этап 6. Завершение и возвращение

Предложите ребёнку оставить остатки лакомства в этом месте или взять с собой частичку сладости в виде воспоминания.

Ещё раз улыбнитесь ему и скажите:

«Спасибо за этот сладкий момент!

Мы обязательно повторим его снова».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание;

почувствуйте поверхность,

на которой вы сидите;

пошевелите пальцами рук и ног;

сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Когда будете готовы,

медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

какое место вы представили для «сладкого убежища»?

какое лакомство выбрал внутренний ребёнок?
какие вкусы и ощущения
запомнились больше всего?
какие эмоции вы испытали в процессе?
изменилось ли ваше
настроение после практики?
что запомнилось больше всего?
Подумайте, как перенести это
ощущение радости в повседневную жизнь:
запланируйте «сладкие перерывы»
— короткие паузы на любимые лакомства;
создайте «коробку радости» с
маленькими угощениями на каждый день;
практикуйте осознанное наслаждение едой
— ешьте медленно, отмечая вкус и текстуру;
в моменты стресса напоминайте себе:
«Я могу устроить себе сладкое убежище»;
организуйте чаепитие с десертами
в кругу близких — поделитесь радостью.

Важные рекомендации:

Если какие-то вкусы или образы вызывают
сильные эмоции (ностальгию, грусть, радость)
— дайте им проявиться.
— Это часть процесса исцеления.
Разрешите себе получать удовольствие

без чувства вины — маленькие радости важны для душевного равновесия.

Можно повторять практику регулярно, каждый раз открывая новые источники простых удовольствий.

Медитация «Ночная сказка»

Суть практики:

создать ощущение защищённости
и безопасности через ритуал
укладывания спать и рассказывания
сказки внутреннему ребёнку.

Практика помогает снизить тревожность,
укрепить внутреннюю опору и восстановить
ощущение заботы, которое важно
для эмоционального благополучия.

Подготовка

Найдите тихое место,
где вас не потревожат 15—20 минут.

Лучше выполнять практику
вечером или перед сном.

Примите удобную позу
— сидя в кресле или лёжа в кровати.

Снимите или ослабьте тесную одежду,
если она мешает.

Приглушите свет или зажгите ночник
— создайте атмосферу вечера.

По желанию включите тихую,
успокаивающую музыку без слов
(звуки природы, колыбельные).

Сделайте несколько глубоких вдохов
и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство ночи

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте уютную детскую комнату
из вашего детства или создайте её мысленно.

Рассмотрите её детально:

какие цвета преобладают
(пастельные, тёплые, тёмные)?

какое освещение
(мягкий свет ночника,
лунный свет из окна,
мерцание гирлянды)?

какие звуки вы слышите
(тишина, тиканье часов,
шум дождя за окном,
колыбельная)?

какие запахи ощущаете
(запах постельного белья, лаванды,
маминых духов, свежей выпечки)?

Почувствуйте, как атмосфера комнаты
вызывает ощущение безопасности и покоя.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте,

что в этой комнате находится кровать,
а в ней — ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так,
как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:

сколько ему лет?

как он одет

(пижама, ночная рубашка,
что-то необычное)?

какое у него выражение лица

(сонное, спокойное, тревожное, задумчивое)?

что рядом с ним

(любимая игрушка, книжка, плюшевый мишка)?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(нежность, теплоту, желание защитить)?

Этап 3. Укладывание в постель

Подойдите к кровати мягко и бесшумно.

Присядьте на край.

Помогите ребёнку устроиться поудобнее

— поправьте одеяло, подушку,

— подоткните одеяло по бокам.

Спросите его ласково:

«Ты готов (а) послушать сказку перед сном?»

Если ребёнок тревожится или
не хочет спать, скажите:

«Я буду рядом, пока ты не уснёшь»

«Ничего не бойся, я охраняю твой сон»

«Здесь безопасно,

ты в полной безопасности»

Этап 4. Рассказывание сказки

Начните рассказывать добрую сказку

— можно придумать её на ходу или

— вспомнить ту, что вам читали в детстве.

Варианты сюжетов:

путешествие героя, который

преодолевают трудности и находит друзей;

история о волшебном месте,

где всё наполнено радостью и светом;

сказка о храбром зверьке,

который учится не бояться темноты;

рассказ о звезде,

которая светит для каждого,

кто чувствует себя одиноким;

любая другая добрая история

с хорошим концом.

Говорите медленно, спокойно,

с тёплой интонацией.

Используйте образы,
которые вызывают ощущение
уюта и защищённости:
мягкий свет луны;
шёпот ветра в деревьях;
тепло одеяла;
мурлыканье кота;
мерцание звёзд.

В конце сказки сделайте акцент
на безопасности и счастье:

«И все жили долго и счастливо»
«Герой вернулся домой,
где его ждали любовь и забота»
«Теперь всё хорошо,
и можно спокойно уснуть»

Этап 5. Ритуал прощания

Закончив сказку,
посидите рядом с ребёнком ещё минуту.
Погладьте его по голове или возьмите за руку.
Поцелуйте его в лоб и скажите:
«Сладких снов, мой хороший»
«Я рядом, я охраняю твой сон»
«Завтра будет новый чудесный день»
«Ты в безопасности, спи спокойно»
«Я люблю тебя и всегда буду заботиться о тебе»

Подтяните одеяло повыше,
убедитесь, что ребёнку удобно.

Этап 6. Закрепление ощущения защищённости

Посидите рядом, пока не почувствуете,
что ребёнок уснул

(или просто представьте это).

Мысленно пообещайте себе:

«Я всегда буду заботиться
о своём внутреннем ребёнке»

«Я создам для нас безопасное
пространство в жизни»

«Мы будем поддерживать друг
друга в трудные моменты»

Представьте, как вокруг вас обоих
образуется защитный кокон из мягкого
света — он будет охранять вас ночью.

Этап 7. Завершение и возвращение

Тихонько встаньте с кровати.

Ещё раз взгляните на спящего ребёнка и улыбнитесь.

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание;

почувствуйте поверхность,

на которой вы сидите или лежите;

пошевелите пальцами рук и ног;

сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

какую комнату вы представили

для «ночной сказки»?

какой была реакция внутреннего

ребёнка на сказку?

какую сказку вы рассказали

(придумайте название)?

какие слова прощания давались легче всего?

какие эмоции остались после практики?

появилось ли ощущение защищённости?

Подумайте, как перенести это

ощущение в повседневную жизнь:

создайте вечерний ритуал для расслабления

(чашка чая, чтение, тёплая ванна);

перед сном мысленно повторяйте

слова поддержки,

которые говорили ребёнку в медитации;

используйте фразу «я в безопасности»

как мантру в моменты тревоги;

практикуйте «мысленную колыбельную»

— когда тревожно, представляйте,

— что кто-то добрый говорит вам успокаивающие слова;

купите ночник или гирлянду,
создающие мягкий свет,
напоминающий атмосферу медитации.

Важные рекомендации:

Если во время практики нахлынули
сильные эмоции — дайте им выход.
Слезы, чувство тепла или глубокого
облегчения — нормальная реакция.
Можно повторять практику регулярно
перед сном — это поможет улучшить
качество сна и снизить тревожность.
Если сложно придумать сказку,
заранее подготовьте текст или
выберите любимую детскую историю.
Разрешите себе быть таким же
заботливым и внимательным
к другим людям,
если они нуждаются в поддержке.

Медитация «Защитный щит»

Суть практики:

создать устойчивое ощущение внутренней безопасности через визуализацию защитного барьера вокруг внутреннего ребёнка. Практика помогает снизить тревожность, укрепить самоподдержку и сформировать внутренний ресурс для противостояния стрессу и негативному воздействию.

Подготовка

Найдите тихое место,
где вас не потревожат 15—20 минут.
Примите удобную позу
— сидя с прямой спиной или лёжа.
Снимите или ослабьте тесную одежду,
если она мешает.

По желанию включите спокойную,
защитную музыку без слов
(звуки природы, медитативные мелодии).
Сделайте несколько глубоких вдохов
и выдохов, чтобы расслабиться.

Этап 1. Вход в пространство безопасности

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.
Вдыхайте медленно и глубоко, выдыхайте плавно.
Представьте безопасное место — такое,
где вы чувствуете себя защищённым.
Это может быть:
крепость с высокими стенами;
уютный домик в лесу;
пещера с мягким светом;
остров посреди спокойного моря;
любое другое место,
вызывающее ощущение надёжности.
Рассмотрите это место детально:
какие цвета преобладают
(золотистые, серебристые, синие, белые)?
какие звуки вы слышите
(тишина, шёпот ветра, треск костра)?
какие запахи ощущаете
(запах дерева, хвои, свежести)?
какое там освещение
(мягкий свет, сияние, мерцание)?
Почувствуйте, как атмосфера этого места
наполняет вас ощущением защищённости.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что в этом безопасном месте
появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так, как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:

сколько ему лет?

как он одет

(тёплая одежда, пижама, что-то яркое)?

какое у него выражение лица

(тревожное, робкое, доверчивое, настороженное)?

в какой позе он стоит или сидит

(сжался, стоит прямо, прячется за чем-то)?

что он держит в руках (игрушку, книжку, ничего)?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(нежность, сострадание, теплоту, тревогу)?

Этап 3. Создание защитного щита

Подойдите к ребёнку и скажите ему

спокойно и уверенно:

«Я создам вокруг тебя защитный щит.

Никто не сможет тебя обидеть, я тебя охраняю».

Начните визуализировать щит:

представьте, как вокруг ребёнка

появляется сияющий купол;

выберите цвет щита

(золотой, серебристый, голубой,

розовый — тот, что ассоциируется с безопасностью);

ощутите его прочность — он может быть прозрачным,

мерцающим, с лёгким свечением;
почувствуйте, как щит излучает тепло и защиту.
Опишите щит ребёнку:
«Этот щит непроницаем для обид и страха».
«Он отражает всё негативное,
что может к тебе приблизиться».
«Внутри него ты в полной безопасности».
«Я буду поддерживать этот щит,
пока ты в нём нуждаешься».

Этап 4. Визуализация защиты

Предложите ребёнку представить,
как щит выполняет свою функцию:
воображаемые стрелы негатива
(обидные слова, критика, страх)
подлетают к щиту и отскакивают,
не причиняя вреда;
тёмные облака тревоги рассеиваются,
едва коснувшись барьера;
любые угрозы растворяются в сиянии щита.
Наблюдайте за реакцией ребёнка:
он чувствует себя спокойнее?
начинает улыбаться?
расслабляется и доверяет защите?
крепче держится за вашу руку?
Усиьте щит, добавив детали:

символы защиты
(звёзды, руны, узоры);
дополнительные слои
(внутренний мягкий слой тепла,
внешний прочный слой);
звуковые эффекты
(лёгкое гудение, успокаивающая вибрация).

Этап 5. Закрепление защиты

Скажите ребёнку:

«Теперь ты знаешь:

у тебя есть защитный щит,
который всегда с тобой».

«Ты можешь активировать его в любой момент,
когда почувствуешь угрозу».

«Я всегда рядом, чтобы поддержать эту защиту».

«Ты в безопасности,
и я позабочусь о том,
чтобы так оставалось всегда».

Предложите ему «настроить»

щит по своему желанию:

изменить цвет;

добавить узоры или символы;

сделать его больше или меньше;

представить, как он активируется по команде
(мысленно или словом).

Положите руку на сердце и произнесите
вслух или про себя:

*«Я обещаю защищать своего внутреннего ребёнка.
Этот щит — символ моей заботы и поддержки».*

Этап 6. Практическое применение

Предложите ребёнку попрактиковать
использование щита в гипотетических ситуациях:
кто-то говорит обидные слова — щит отражает их;
возникает страх темноты

— щит наполняет пространство светом;

появляется тревога перед событием

— щит создаёт ощущение спокойствия.

После каждой ситуации отмечайте
реакцию ребёнка: он чувствует себя увереннее?

Этап 7. Завершение и возвращение

Скажите ребёнку:

«Щит останется с тобой,

даже когда мы закончим эту практику.

Ты можешь обращаться к нему в любой момент».

Обнимите его или возьмите за руку,

подтверждая свою поддержку.

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание;

почувствуйте поверхность,

на которой вы сидите или лежите;
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:
какое место вы выбрали для встречи?
какого цвета и формы получился щит?
какие слова поддержки давались легче всего?
как изменился настрой внутреннего
ребёнка в конце практики?
какие ощущения остались
у вас после создания щита?
появилось ли ощущение большей защищённости?
Подумайте, как перенести это
ощущение в повседневную жизнь:
создайте реальный символ щита
(кулон, рисунок, брелок) и носите с собой;
практикуйте визуализацию щита в
стрессовых ситуациях — мысленно активируйте его;
используйте фразы из медитации как аффирмации:
«Я защищён (а), я в безопасности»;
перед сном представляйте,
как щит охраняет ваш сон;
научите ребёнка (если есть дети)

создавать свой щит — это поможет ему справляться со страхами.

Важные рекомендации:

Если во время практики возникли сильные эмоции — дайте им выход.

Слезы, дрожь или глубокое облегчение — нормальная реакция.

Можно повторять практику регулярно, укрепляя связь с образом щита и делая его более устойчивым.

Если какие-то элементы визуализации даются с трудом, разберитесь, почему — возможно, это точка для дальнейшей работы с психологом.

Разрешите себе использовать этот образ не только для себя, но и для поддержки близких — мысленно «надевайте» щит на тех, кому нужна защита.

Медитация «Возвращение игрушки»

Суть практики:

символически завершить незавершённую ситуацию из детства (потеря или изъятие игрушки), чтобы исцелить внутренний эмоциональный след и восполнить чувство утраты. Практика помогает восстановить связь с детской частью личности, снизить уровень скрытой тревоги и подарить внутреннему ребёнку ощущение целостности и защищённости.

Подготовка

Найдите тихое место, где вас не потревожат 15—20 минут. Примите удобную позу — сидя в кресле или на диване, можно подложить подушку для комфорта. Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает. По желанию включите спокойную, ностальгическую музыку без слов (мелодии из детства,

лёгкие фортепианные композиции).

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

Если есть реальная игрушка из детства — положите её рядом.

— Это усилит эффект практики.

Этап 1. Вход в пространство воспоминаний

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте место из детства,
связанное с игрой и игрушками.

Это может быть:

ваша детская комната;

двор, где вы играли с друзьями;

комната бабушкиного дома;

детский сад или игровая площадка;

любое другое место,

где происходили значимые игровые моменты.

Рассмотрите это место детально:

какие цвета преобладают

(яркие, пастельные, насыщенные)?

какие звуки вы слышите

(смех, скрип качелей, голоса родителей)?

какие запахи ощущаете

(запах дерева, пластилина, новой игрушки)?

какое там освещение

(солнечный день,

вечерний свет,

настольная лампа)?

Почувствуйте, как атмосфера

этого места пробуждает в вас детские воспоминания.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами

появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так,

как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:

сколько ему лет

(возраст, когда произошла потеря игрушки)?

как он одет

(игровая одежда, пижама, праздничный наряд)?

какое у него выражение лица

(грустное, задумчивое, обиженное, растерянное)?

что он держит в руках или что рядом с ним?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(сострадание, нежность, желание защитить)?

Этап 3. Воспоминание о потерянной игрушке

Мягко спросите ребёнка:

*«Помнишь, когда у тебя была игрушка,
которую ты очень любил (а),
но она потерялась или её у тебя забрали?
Расскажи мне о ней».*

Дайте ему время вспомнить.

Если он затрудняется, помогите вопросами:

«Как она выглядела?»

«Какого она была цвета?»

«Что в ней было особенного?»

«Во что ты с ней играл (а)?»

«Что ты чувствовал (а), когда её не стало?»

Если всплывают сильные эмоции

— дайте им проявиться.

— Слезы, дрожь или глубокое переживание

— — нормальная часть процесса исцеления.

Этап 4. Возвращение игрушки

Скажите ребёнку:

«Сегодня я верну тебе эту игрушку.

Она больше никогда не потеряется».

Представьте, как эта игрушка появляется
перед вами — целая, новая, сияющая.

Рассмотрите её детально:

форма и размер;

цвет и текстура;

детали (глазки, узоры, надписи);
ощущение в руках (мягкая, гладкая, тёплая).
Передайте игрушку ребёнку.
Пусть он возьмёт её в руки,
обнимет, рассмотрит.
Скажите ему:
«Теперь она навсегда твоя»
«Никто больше не заберёт её у тебя»
«Ты можешь играть с ней сколько захочешь»
«Я позабочусь, чтобы она всегда была с тобой»
«Это твоя игрушка, и она любит тебя»

Этап 5. Закрепление радости воссоединения

Наблюдайте, как меняется состояние ребёнка:
он улыбается?
крепче прижимает игрушку к себе?
начинает с ней играть?
расслабляется и чувствует себя спокойнее?
Предложите ему поиграть с игрушкой
прямо сейчас — пусть представит,
во что они будут играть вместе.
Похвалите его:
«Ты так здорово придумал (а) эту игру!»
«Видишь, теперь игрушка всегда с тобой»
«Ты заслужил (а) это счастье»

Этап 6. Создание символа памяти

Предложите ребёнку придумать,
где он будет хранить игрушку:
под подушкой;
в специальном ящике;
на полке рядом с кроватью;
в волшебном месте, куда никто не доберётся.

Скажите:

«Каждый раз, когда ты будешь
видеть эту игрушку, ты будешь помнить,
что я рядом и защищаю тебя»
«Эта игрушка — символ моей любви и заботы»
«Ты больше никогда не останешься
без того, что тебе дорого»

Этап 7. Завершение и возвращение

Обнимите ребёнка и ещё раз скажите:

«Теперь всё хорошо.
Игрушка вернулась,
и ты в безопасности».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:
начните осознавать своё дыхание;
почувствуйте поверхность, на которой вы сидите;
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

какое место вы представили для встречи?

какая игрушка вернулась к внутреннему ребёнку?

какие эмоции вы испытали в момент возвращения?

как изменилось состояние

внутреннего ребёнка в конце практики?

что запомнилось больше всего?

появилось ли ощущение завершения ситуации?

Подумайте, как перенести это

ощущение в повседневную жизнь:

найдите или купите похожую игрушку

и держите её как символ заботы о себе;

создайте «коробку воспоминаний» с предметами,

вызывающими тёплые детские ассоциации;

практикуйте «возвращение» в моменты грусти

— мысленно дарите себе то,

— чего не хватило в детстве;

используйте фразу

«теперь она навсегда моя»

как мантру в ситуациях потери или страха утраты;

организуя «день детских игр»

— выделите время на занятия,

— которые радовали вас в детстве.

Важные рекомендации:

Если во время практики нахлынули сильные эмоции — дайте им выход.

Это часть процесса исцеления незавершённых ситуаций.

Можно повторять практику для разных игрушек или ситуаций — постепенно восполняя эмоциональные пробелы.

Если сложно вспомнить конкретную игрушку, представьте символ того, чего вам не хватало (мягкое одеяло, сладкий леденец, книжка с картинками).

Разрешите себе получать и дарить подарки с осознанием:

«Это восполняет то, чего мне не хватило тогда».

Медитация «Танцы под дождём»

Суть практики:

освободиться от внутренних запретов и социальных ограничений через символический танец с внутренним ребёнком под летним дождём.

Практика помогает снять эмоциональное напряжение, восстановить спонтанность, пробудить радость и ощущение свободы, вернуть контакт с детской непосредственностью.

Подготовка

Найдите достаточно просторное место, где можно свободно двигаться (комната, парк, веранда).

Примите удобное положение — встаньте прямо, расслабьте тело.

Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает двигаться.

По желанию включите весёлую, ритмичную музыку (можно выбрать мелодии с звуками дождя или летние танцевальные треки).

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы настроиться на практику.

Этап 1. Вход в пространство свободы

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко, выдыхайте плавно.

Представьте летний день — яркий, тёплый, наполненный светом.

Постепенно начинается лёгкий дождь:

почувствуйте первые капли на лице и руках (тёплые, освежающие);

услышьте звук дождя

(лёгкий стук по земле, листьям);

ощутите запах влажной земли и зелени

(аромат свежести после дождя);

представьте,

как воздух становится прохладнее и чище.

Почувствуйте, как атмосфера этого момента

пробуждает в вас желание двигаться и радоваться.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так,

как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:
сколько ему лет?
как он одет
(лёгкая футболка и шорты,
купальник, дождевик)?
какое у него выражение лица
(радостное, взволнованное, озорное)?
что он делает
(прыгает на месте,
подставляет лицо каплям,
смотрит на вас с улыбкой)?
Обратите внимание на свои
эмоции при виде него — что вы чувствуете
(нежность, радость,
желание присоединиться к веселью)?
Подойдите к ребёнку и возьмите его за руку.
Скажите ему:
*«Давай танцевать вместе!
Здесь можно всё — прыгать,
смеяться, кричать от радости!»*

Этап 3. Начало танца

Начните двигаться под ритм дождя:
покачивайтесь из стороны в сторону;
поднимайте руки вверх,
ловите капли ладонями;

делайте плавные круговые движения телом;
переступайте с ноги на ногу
в ритме падающих капель.

Поощряйте ребёнка:

«Смотри, как весело!»

«Танцуй так, как хочется тебе!»

«Здесь никто не смотрит и не судит!»

«Мы можем делать всё, что захотим!»

Этап 4. Раскрепощение и веселье

Усиьте движения:

начните кружиться;

прыгайте на месте;

топайте ногами, создавая ритм;

хлопайте в ладоши;

крутите руками, как ветряная мельница.

Добавьте звуки:

смейтесь громко и заразительно;

кричите от радости

(можно без слов или выкрикивать

что-то воодушевляющее);

напевайте мелодию или

просто издавайте звуки в такт танцу.

Предложите ребёнку попрыгать по лужам:

представьте небольшие лужицы вокруг вас;

начинайте прыгать через них

(в воображении или реально,
если есть возможность);
наблюдайте, как разлетаются брызги;
наслаждайтесь ощущением
мокрой травы или асфальта под ногами.
Говорите ребёнку:
«Как здорово ты прыгаешь!»
«Смотри, какие брызги!»
«Давай ещё раз!»
«Это самый весёлый танец на свете!»

Этап 5. Пик радости

Доведите танец до кульминации:
двигайтесь так интенсивно, как хочется;
забудьте о правилах и ограничениях;
отдайтесь потоку движения и эмоций;
почувствуйте, как напряжение покидает тело.
Наблюдайте за реакцией ребёнка:
он смеётся?
танцует с закрытыми глазами?
подпрыгивает выше вас?
полностью погрузился в процесс?
Обнимите его на мгновение и скажите:
*«Вот так — свобода это когда
можно быть собой и радоваться без причин!»*

Этап 6. Завершение танца и возвращение

Постепенно замедляйте движения:

переходите на плавные покачивания;

опустите руки вдоль тела;

остановитесь и постоитте, глубоко дыша.

Поблагодарите ребёнка:

«Спасибо за этот чудесный танец!»

«Мне так понравилось танцевать с тобой!»

«Теперь я знаю,

что всегда могу позвать тебя на такой танец»

«Ты научил (а) меня радоваться просто так»

Обнимите его или дайте «пять».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание

(глубокое, ровное);

почувствуйте своё тело (расслабленное, лёгкое);

откройте глаза, если они были закрыты;

оглянитесь вокруг, отметьте,

где вы находитесь.

Постойте ещё минуту,

наслаждаясь ощущением лёгкости и свободы.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

какой был дождь в вашей визуализации

(лёгкий моросящий, тёплый летний ливень)?

как выглядел внутренний ребёнок во время танца?
какие движения давались легче всего?
какие эмоции вы испытали в момент пика радости?
изменилось ли ваше состояние после практики
(стало легче, радостнее, свободнее)?
что запомнилось больше всего?
Подумайте, как перенести это
ощущение в повседневную жизнь:
устраивайте «минутки свободы»
— 2—3 минуты спонтанного танца
— под любимую музыку;
в моменты напряжения представляйте
себя танцующим под дождём;
создайте плейлист для «танцев свободы»
и включайте его, когда нужно снять стресс;
практикуйте осознанное раскрепощение
в безопасных ситуациях (на природе, дома);
предложите друзьям или детям устроить
настоящий танец под дождём
(если погода позволяет).

Важные рекомендации:

Если во время практики нахлынули
сильные эмоции — дайте им выход.
Слезы радости, смех до колик в животе
или глубокое облегчение — нормальная реакция.

Можно повторять практику регулярно,
каждый раз открывая новые
границы своей спонтанности.

Если сложно сразу начать интенсивный танец
— начните с медленных движений
— и постепенно наращивайте темп.

Разрешите себе быть нелепым, смешным,
неумелым — в этой практике нет критериев
«правильно» или «неправильно».

Для усиления эффекта можно после
медитации потанцевать под реальную музыку
— пусть образ перейдёт в действие.

Медитация «Дневник радости»

Суть практики:

сформировать привычку замечать и фиксировать позитивные моменты жизни, чтобы создать личный ресурс радости и благодарности. Совместное ведение дневника с внутренним ребёнком помогает укрепить эмоциональную связь с детской частью личности, развить оптимизм и научиться находить хорошее даже в сложных ситуациях.

Подготовка

Подготовьте «Дневник радости»: красивую тетрадь, блокнот, альбом или цифровой документ — то, что вызовет у вас приятные ощущения. Соберите материалы для творчества: цветные ручки, фломастеры, наклейки, вырезки из журналов, фотографии. Найдите тихое место, где вас не потревожат 20—30 минут. Примите удобную позу — сидя за столом или на диване.

По желанию включите лёгкую,
вдохновляющую музыку без слов.
Сделайте несколько глубоких вдохов
и выдохов, чтобы настроиться на практику.

Этап 1. Вход в пространство радости

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте уютное место
для творчества — это может быть:

светлая детская комната;

веранда с видом на сад;

уютное кафе с большими окнами;

поляна в лесу с пледом и корзинкой;

любое другое место,

где вам приятно творить.

Рассмотрите это место детально:

какие цвета преобладают

(яркие, пастельные, тёплые)?

какие звуки вы слышите

(шелест страниц, пение птиц, тиканье часов)?

какие запахи ощущаете

(запах бумаги, свежих фруктов, кофе)?

какое там освещение

(солнечный свет,

мягкий вечерний свет,
настольная лампа)?

Почувствуйте,
как атмосфера этого места пробуждает
в вас желание радоваться и творить.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами
появляется ваш внутренний ребёнок.
Позвольте ему прийти так, как он сам захочет.
Рассмотрите его внимательно:
сколько ему лет?
как он одет
(яркая футболка,
пижама с героями,
праздничный наряд)?
какое у него выражение лица
(радостное, любопытное, взволнованное)?
что он держит в руках
(карандаш, игрушку, ничего)?
Обратите внимание на свои эмоции
при виде него — что вы чувствуете
(нежность, теплоту,
желание поделиться радостью)?
Пригласите его присоединиться
к созданию дневника:

*«Давай вместе создадим Дневник радости?
Будем записывать всё,
что приносит нам счастье!»*

Этап 3. Создание первой записи

Откройте «Дневник радости»
и напишите дату на первой странице.
Предложите ребёнку вспомнить
что-то радостное из недавнего прошлого:
«Что сегодня (или вчера) сделало тебя счастливым?»
Помогите сформулировать запись — она может быть:
короткой
(«Вкусный завтрак»);
развёрнутой
(«Мы гуляли в парке,
и я нашёл красивый красный лист»);
творческой
(с рисунком, наклейкой, коллажем).

Примеры радостных моментов для записи:
радуга после дождя;
мороженое в жаркий день;
объятия близкого человека;
любимая песня по радио;
мурлыкающий кот на коленях;
запах свежей выпечки;

смех друга;
красивый закат;
тёплая ванна после трудного дня;
неожиданный комплимент.

Этап 4. Совместное заполнение дневника

По очереди делитесь радостями:

сначала ребёнок называет свою,
потом вы — свою.

Описывайте моменты подробно,
задействуя все чувства:

что вы видели

(цвета, формы, движения);

что слышали

(звуки, голоса, музыку);

что ощущали

(тепло, мягкость, прохладу);

что чувствовали

(радость, удивление, умиротворение).

Украшайте страницы:

рисуйте смайлики, сердечки, звёздочки;

вклеивайте вырезки из журналов;

добавляйте фотографии или рисунки;

используйте цветные ручки

для разных типов радостей.

Говорите ребёнку:

«Как здорово, что ты заметил эту радость!»
«Я тоже люблю это!»
«Давай нарисуем это вместе!»
«Это действительно делает нас счастливыми!»

Этап 5. Система организации записей

Предложите способы структурировать дневник:

по датам (

каждый день — новая запись);

по темам

(«Радости природы»,

«Вкусные радости»,

«Радости общения»);

по эмоциям

(«Моменты смеха»,

«Минуты умиротворения»,

«Секунды восторга»);

в виде коллажа

(картинки без текста).

Создайте условные обозначения:

звёздочка — особая радость;

сердечко — момент любви;

солнышко — яркий,

солнечный момент;

облако — что-то лёгкое и воздушное.

Пусть ребёнок выберет,

как будет выглядеть его часть дневника
— может рисовать вместо текста
— или использовать только наклейки.

Этап 6. Ритуал завершения записи

После каждой записи подводите итог:
перечитайте вместе последние 2—3 записи;
отметьте, что общего между этими радостями;
улыбнитесь друг другу и скажите:

«Спасибо за эти счастливые моменты!»

Похвалите ребёнка:

«Ты замечаешь такие чудесные вещи!»

«Благодаря тебе я увидела радость в этом!»

«У тебя настоящий талант
находить счастье вокруг!»

Закройте дневник и положите руку на обложку:

«Этот дневник — наша копилка радости.

*Мы можем открывать его в любой момент,
когда захочется улыбнуться»*

Этап 7. Завершение и возвращение

Скажите ребёнку:

«Теперь мы будем заполнять

Дневник радости каждый день.

Это будет наша особая традиция!»

Обнимите его или дайте «пять».

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:
начните осознавать своё дыхание;
почувствуйте поверхность, на которой вы сидите;
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Начните вести «Дневник радости» в реальности:
выделяйте 5—10 минут каждый вечер для записей;
записывайте минимум 3 радости за день
(даже если кажется,
что день был тяжёлым
— ищите маленькие моменты);
украшайте страницы по настроению;
делайте записи вместе с детьми или близкими,
если хотите разделить практику.
Используйте дневник в трудные минуты:
открывайте его и перечитывайте записи,
когда грустно или тревожно;
выбирайте случайную страницу
и вспоминайте тот момент радости;
отмечайте, как меняется ваше восприятие
жизни через неделю, месяц ведения дневника.
Углубляйте практику:
раз в неделю просматривайте записи

и отмечайте общие темы;
создавайте «ТОП10 радостей месяца»;
делайте коллаж из самых
ярких моментов квартала;
делитесь своими радостями с близкими.

Важные рекомендации:

Если сложно найти радости в какойто день
— начните с простых физических ощущений:
— тёплый чай, мягкое одеяло, солнечный луч на стене.

Разрешите себе записывать даже
«глупые» или «мелкие» радости
— в этой практике нет критериев важности.
Можно вести дневник в цифровом формате
(приложение, документ, блог),
если так удобнее.

Поощряйте спонтанность:
если радость настигла вас днём
— запишите её сразу.

Раз в месяц устраивайте «День перечитывания»
— просмотрите все записи и отметьте,
— как изменилось ваше восприятие жизни.

Медитация «Волшебный зонтик»

Суть практики:

создать внутренний ресурс защиты от тревожных мыслей и эмоций через визуализацию волшебного зонтика.

Практика помогает снизить уровень тревоги, укрепить чувство безопасности и научиться быстро успокаиваться в стрессовых ситуациях, используя простой мысленный образ.

Подготовка

Найдите тихое место, где вас не потревожат 15—20 минут.

Примите удобную позу — сидя с прямой спиной или лёжа.

Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает.

По желанию включите спокойную, защитную музыку без слов (звуки природы, медитативные мелодии).

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

Приготовьте материалы для творчества (по желанию):

бумагу, цветные карандаши, фломастеры
— чтобы нарисовать свой зонтик после медитации.

Этап 1. Вход в пространство безопасности

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.
Вдыхайте медленно и глубоко, выдыхайте плавно.
Представьте ясный день — солнечный,
тёплый, наполненный светом.
Постепенно появляется лёгкое облачко,
начинает моросить мелкий дождик.
Но это необычный дождь:
капли падают медленно, почти невесомо;
они не холодные, а тёплые, как солнечные лучи;
каждая капля — это мысль или эмоция.
Почувствуйте, как атмосфера этого момента
готовит вас к получению особого дара.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами появляется
ваш внутренний ребёнок.
Позвольте ему прийти так, как он сам захочет.
Рассмотрите его внимательно:
сколько ему лет?
как он одет
(лёгкая одежда, дождевик, ничего)?
какое у него выражение лица

(тревожное, растерянное, любопытное)?

что он делает

(дрожит от дождя, прячет голову, смотрит на вас)?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(сострадание, нежность, желание защитить)?

Подойдите к ребёнку,

возьмите его за руку и скажите:

«Я подарю тебе волшебный зонтик.

Он защитит тебя от грустных мыслей и тревоги».

Этап 3. Создание волшебного зонтика

Представьте яркий, красивый зонтик

— он появляется прямо перед вами.

— Рассмотрите его детально:

какого он цвета

(радужный, золотой, синий, розовый)?

какие узоры на нём

(звёзды, сердечки, спирали, волшебные символы)?

какой он на ощупь

(гладкий, бархатистый, тёплый)?

как он раскрывается

(плавно, со звоном колокольчиков, с мерцанием)?

Передайте зонтик ребёнку:

«Держи. Этот зонтик не от дождя, а от тревог.

Когда станет страшно или грустно,

просто раскрой его

— и всё плохое останется снаружи».

Помогите ребёнку раскрыть зонтик над головой.

Наблюдайте, как:

он начинает мягко светиться;

вокруг создаётся купол безопасности;

капли «грустных мыслей» отскакивают от купола,

не достигая ребёнка.

Этап 4. Демонстрация защиты

Предложите ребёнку представить ситуацию,

когда он чувствует тревогу

(например, перед экзаменом, при ссоре, в темноте).

Покажите, как работает зонтик:

тревожные мысли подлетают

к куполу и отскакивают, как мячики;

страх растворяется в сиянии зонтика;

внутри купола — тепло, спокойно, безопасно.

Скажите ребёнку:

«Видишь? Ничего не может тебя достать,

пока зонтик раскрыт»

«Ты в полной безопасности»

«Я рядом, и зонтик всегда с тобой»

«Когда захочешь, можешь закрыть его,

но он всегда готов помочь»

Этап 5. Настройка зонтика

Предложите ребёнку «настроить» зонтик под себя:
изменить цвет (если текущий не нравится);

добавить узоры или символы защиты

(звёзды, руны, сердечки);

представить, как зонтик активируется по команде
(мысленно или словом «защити»);

сделать его больше или меньше

в зависимости от ситуации.

Закрепите механизм использования:

«Если станет тревожно,

просто представь этот зонтик и раскрой его в уме»

«Он всегда с тобой — даже когда ты его не видишь»

«Ты можешь поделиться им с теми, кого любишь»

Этап 6. Практическое применение

Потренируйтесь использовать зонтик

в гипотетических ситуациях:

кто-то говорит обидные слова

— зонтик отражает их;

возникает страх темноты — зонтик наполняет

пространство мягким светом;

появляется тревога перед событием

— зонтик создаёт ощущение спокойствия.

После каждой ситуации отмечайте

реакцию ребёнка: он чувствует себя увереннее?

Расслабляется? Улыбается?

Этап 7. Завершение и возвращение

Скажите ребёнку:

«Теперь ты знаешь, как защититься от тревоги.

Волшебный зонтик всегда с тобой,

и ты можешь раскрыть его в любой момент».

Обнимите его или возьмите за руку,

подтверждая свою поддержку.

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание (глубокое, ровное);

почувствуйте своё тело (расслабленное, лёгкое);

пошевелите пальцами рук и ног;

сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Нарисуйте свой волшебный зонтик:

используйте яркие цвета;

добавьте узоры и символы,

которые ассоциируются с защитой;

подпишите его

(например, «Мой зонтик спокойствия»);

повесьте рисунок на видное место

или сохраните как талисман.

Запишите свои впечатления в дневник:

какого цвета и формы получился зонтик?
какие слова поддержки давались легче всего?
как изменилось состояние
внутреннего ребёнка в конце практики?
какие ощущения остались
у вас после создания зонтика?
появилось ли ощущение большей защищённости?
Подумайте, как перенести этот
образ в повседневную жизнь:
создайте реальный символ зонтика
(кулон, брелок, рисунок на заставку телефона);
практикуйте визуализацию зонтика
в стрессовых ситуациях — мысленно активируйте его;
используйте фразы из медитации как аффирмации:
«Мой зонтик защищает меня»,
«Я в безопасности»;
научите ребёнка (если есть дети)
создавать свой зонтик — это поможет
ему справляться со страхами;
перед сном представляйте,
как зонтик охраняет ваш сон.

Важные рекомендации:

Если во время практики возникли
сильные эмоции — дайте им выход.
Слезы, дрожь или глубокое облегчение

— нормальная реакция.

Можно повторять практику регулярно, укрепляя связь с образом зонтика и делая его более устойчивым.

Если какие-то элементы визуализации даются с трудом, разберитесь, почему — возможно, это точка для дальнейшей работы с психологом.

Разрешите себе использовать этот образ не только для себя, но и для поддержки близких — мысленно «надевайте» зонтик на тех, кому нужна защита.

Для усиления эффекта можно сделать реальный миниатюрный зонтик (из бумаги, ткани) и носить с собой как талисман.

Медитация «Поиск сокровищ»

Суть практики:

пробудить детское любопытство
и радость открытия через символический
поиск сокровищ во дворе дома из детства.

Практика помогает развить
внимательность к мелочам,
вернуть ощущение волшебства повседневности,
укрепить связь с внутренним ребёнком
и научиться находить радость в простых вещах.

Подготовка

Найдите тихое место,
где вас не потревожат 15—20 минут.

Примите удобную позу
— сидя с прямой спиной или лёжа.

Снимите или ослабьте тесную одежду,
если она мешает.

По желанию включите лёгкую,
приключенческую музыку без слов
(звуки природы с птичьим пением,
лёгкие этнические мелодии).

Сделайте несколько глубоких вдохов
и выдохов, чтобы расслабиться.

Приготовьте блокнот и ручку (по желанию)
— чтобы записать свои «находки» после медитации.

Этап 1. Вход в пространство приключений

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко, выдыхайте плавно.

Представьте двор дома из вашего детства

— тот, где вы любили играть.

— Рассмотрите его детально:

какие деревья растут во дворе

(берёзы, яблони, клёны)?

какая там трава

(густая, пожухлая, зелёная)?

есть ли песочница, качели, горка?

какие предметы вы видите

(скамейка, сарай, клумба)?

какое там освещение

(солнечный день, вечер, полдень)?

Почувствуйте атмосферу этого места:

какой воздух (тёплый, прохладный, свежий)?

какие звуки вы слышите

(щебет птиц, голоса детей, скрип качелей)?

какие запахи ощущаете

(запах травы, цветов, земли после дождя)?

Почувствуйте, как атмосфера двора

пробуждает в вас дух приключений.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так, как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:

сколько ему лет

(возраст, когда вы любили искать «сокровища»)?

как он одет

(футболка и шорты, платье, джинсы и куртка)?

какое у него выражение лица

(любопытное, взволнованное, нетерпеливое)?

что он держит в руках

(лопатку, ведро, лупу)?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(нежность, радость,

желание присоединиться к игре)?

Подойдите к ребёнку и скажите:

«Давай отправимся на поиски сокровищ!»

Сегодня мы найдём что-то удивительное».

Этап 3. Начало поиска

Предложите ребёнку выбрать

место для начала поисков:

под кустом;
в песочнице;
у старого дерева;
возле забора;
в траве у скамейки.

Начните «копать» или «искать»:

представьте, как вы разгребаёте листья или песок;
ощутите текстуру земли или травы под руками;
прислушайтесь к звукам поиска
(шорох листьев, скрип песка).

Помогите ребёнку настроиться на поиск:

«Смотри внимательно

— сокровище может быть совсем маленьким!»

«Иногда самое ценное прячется прямо под ногами»

«Каждый камешек может оказаться волшебным»

Этап 4. Первая находка

Представьте,
как ребёнок находит первый «сокровищ»:
гладкий камешек необычной формы;
яркий цветок или лепесток;
старую монетку;
блестящую пуговицу;
забытую игрушку;
красивый листок;
что-то ещё, что покажется вам ценным.

Помогите ему рассмотреть находку детально:
какого она цвета и формы?
какая на ощупь
(гладкая, шершавая, тёплая, холодная)?
пахнет ли она чемто?
что в ней особенного?
Похвалите ребёнка:
«Какой чудесный камешек!
Он похож на звезду!»
«Этот цветок такой яркий
— будто солнышко упало!»
«Монетка старая — наверное,
она видела много приключений!»

Этап 5. Продолжение поисков

Отправляйтесь на поиски новых сокровищ:
загляните под куст;
проверьте укромные уголки двора;
поищите в траве;
осмотрите старые вещи у сарая;
посмотрите, что спряталось у корней дерева.
Находите разные предметы
и радуйтесь каждой находке:
красивая ракушка
(если вы представляли море рядом);
перо птицы;

необычная ветка;
яркая крышка от бутылки;
маленький камешек с дырочкой
(«куриный бог»);
засушенный цветок.

Обсуждайте находки:

«Посмотри, какое перо!

Наверное, его обронила волшебная птица»

«Эта ветка похожа на волшебную палочку»

«Этот камешек такой гладкий

— его долго катало море»

Этап 6. Создание коллекции сокровищ

Соберите все находки в одно место — на траву,
в ведро или на скамейку.

Рассмотрите коллекцию вместе:

разложите предметы в ряд;

сравните их между собой;

найдите что-то общее между ними.

Придумайте историю для каждого сокровища:

откуда оно взялось во дворе?

кто им владел раньше?

какие приключения с ним связаны?

Скажите ребёнку:

«У нас получилась настоящая коллекция сокровищ!»

«Каждое из этих вещей — особенное»

«Мы нашли их сами, и они принадлежат нам»

Этап 7. Завершение поиска и возвращение

Помогите ребёнку решить,
что делать с сокровищами:
оставить их во дворе на своём месте;
забрать с собой в воображении;
создать «тайник» для находок;
выбрать один самый ценный предмет на память.
Поблагодарите его за увлекательное приключение:
«Спасибо, что показал мне,
как интересно искать сокровища!»
«Теперь я знаю, что чудеса вокруг нас
— нужно только присмотреться»
«Давай будем искать сокровища каждый день!»
Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:
начните осознавать своё дыхание
(глубокое, ровное);
почувствуйте своё тело
(расслабленное, лёгкое);
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

какой двор вы представили?

какие сокровища нашёл внутренний ребёнок?

какие эмоции вы испытали в момент находки?

как изменилось состояние

внутреннего ребёнка в конце практики?

что запомнилось больше всего?

появилось ли желание искать

«сокровища» в реальной жизни?

Создайте реальный «сундук сокровищ»:

соберите коллекцию интересных

камешков, ракушек, листьев;

храните находки в красивой коробке или банке;

добавляйте новые предметы,

когда находите что-то необычное;

перебирайте коллекцию в моменты грусти

— каждая вещь будет напоминать о радости открытия.

Перенесите практику в повседневную жизнь:

каждый день находите 3 «сокровища»

вокруг себя (красивый узор на асфальте,

необычная тень, яркая вывеска);

фотографируйте интересные находки

и создавайте фотоальбом «Мои сокровища»;

предложите детям или друзьям устроить

настоящий поиск сокровищ во дворе или парке;

практикуйте «любопытный взгляд»

— учитесь видеть необычное в привычных вещах.

Важные рекомендации:

Если во время практики нахлынули сильные эмоции — дайте им выход.

Радость до слёз, ностальгия или глубокое умиротворение — нормальная реакция.

Можно повторять практику регулярно, каждый раз открывая новые уголки двора и находя новые сокровища.

Если сложно вспомнить конкретный двор из детства — создайте его мысленно, используя элементы разных мест, где вы играли.

Разрешите себе радоваться самым простым находкам — в этой практике нет критериев «ценности».

Для усиления эффекта после медитации можно выйти на улицу и поискать реальные «сокровища» — это поможет закрепить навык внимательности.

Медитация «Кукольный доктор»

Суть практики:

через символическое лечение любимой игрушки из детства научиться проявлять заботу о себе.

Практика помогает развить самосострадание, осознать важность ухода за своим эмоциональным и физическим состоянием, укрепить связь с внутренним ребёнком и освоить навыки самоподдержки.

Подготовка

Найдите тихое место, где вас не потревожат 15—20 минут.

Примите удобную позу — сидя за столом или на диване, можно подложить подушку для комфорта. Снимите или ослабьте тесную одежду, если она мешает.

По желанию включите спокойную, успокаивающую музыку без слов (колыбельные, звуки природы). Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

Если есть реальная игрушка из детства
— положите её рядом.
— Это усилит эффект практики.

Этап 1. Вход в пространство заботы

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,
выдыхайте плавно.

Представьте комнату из детства — ту,
где вы играли с любимой игрушкой.

Рассмотрите её детально:

какие цвета преобладают

(тёплые, пастельные, яркие)?

какие звуки вы слышите

(тишина, тиканье часов, голоса родных)?

какие запахи ощущаете

(запах дерева, ткани, домашней еды)?

какое там освещение

(солнечный свет,

мягкий вечерний свет,

настольная лампа)?

Почувствуйте, как атмосфера этого места

пробуждает в вас желание

заботиться и оберегать.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком и игрушкой

Представьте, что рядом с вами появляется
ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так,
как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:

сколько ему лет

(возраст, когда вы играли с этой игрушкой)?

как он одет

(пижама, игровая одежда, праздничный наряд)?

какое у него выражение лица

(озабоченное, грустное, тревожное)?

что он держит в руках

(игрушка, ничего)?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(сострадание, нежность, желание помочь)?

Рядом с ребёнком представьте вашу
любимую игрушку.

Рассмотрите её:

какого она цвета и формы?

из какого материала сделана

(плюш, пластик, дерево)?

есть ли у неё какие-то особые приметы

(потрёпанное ухо, вышитые глаза)?

Заметьте, что игрушка выглядит «нездоровой»:
немного потрёпанной;

с опущенными руками/головой;
тусклого цвета;
будто ей грустно.

Этап 3. Диагностика «болезни»

Мягко спросите ребёнка:

«Что случилось с нашей игрушкой?

Что её беспокоит?»

Дайте ему время ответить.

Если он затрудняется, помогите вопросами:

«Ей холодно?»

«Она устала?»

«Ей грустно без нас?»

«Может, она боится чего-то?»

Вместе определите,

в чём «болезнь» игрушки:

она «устала» от долгого дня;

ей «грустно», что с ней мало играли;

она «замерзла» в одиночестве;

она «испугалась» чего-то.

Этап 4. Лечение игрушки

Предложите ребёнку стать «кукольным доктором».

Скажите:

*«Мы поможем нашей игрушке
почувствовать себя лучше.*

Давай её полечим!»

Проведите процедуры лечения по очереди:

Перевязка:

возьмите воображаемую бинтовую повязку и аккуратно перевяжите «больное» место (лапку, головку, животик).

Говорите:

«Это поможет ей быстрее выздороветь».

Тёплый чай:

представьте чашку с ароматным чаем.

Поднесите её к «губам» игрушки и скажите:

«Выпей, это согреет тебя и придаст сил».

Укрытие:

накройте игрушку мягким одеялом или пледом.

Поправьте его, чтобы было уютно.

Слова поддержки:

погладьте игрушку по голове и скажите:

«Всё хорошо, ты в безопасности, мы рядом».

Говорите ребёнку:

«Ты отличный доктор!»

«Смотри, игрушка уже выглядит лучше»

«Ты знаешь, как помочь тем, кто рядом»

«Забота творит чудеса»

Этап 5. Наблюдение за улучшением

Посмотрите вместе с ребёнком на игрушку:
её цвет стал ярче;
поза более расслабленная;
выражение «лица» счастливое;
она будто улыбается.
Спросите ребёнка:
*«Как ты думаешь,
нашей игрушке стало лучше?»*
Предложите игрушке что-то приятное:
поиграть в любимую игру;
послушать сказку;
потанцевать под музыку.

Этап 6. Перенос заботы на себя

Скажите ребёнку:
*«Знаешь, мы можем так же заботиться о себе,
когда нам грустно или плохо».*
Обсудите, как это можно делать:
если устали
— отдохнуть и укрыться пледом;
если замёрзли
— выпить горячего чая;
если грустно
— обнять себя или попросить поддержки;
если тревожно
— поговорить с кем-то

— или сделать что-то успокаивающее.

Приведите примеры:

«Когда я устал (а),

я могу прилечь на 10 минут»

«Если мне грустно,

я могу позвонить другу»

«Когда тревожно,

я могу сделать несколько глубоких вдохов»

«Если я замёрз (ла),

я могу надеть тёплый свитер и выпить какао»

Скажите:

«Мы научились заботиться о других,

а теперь можем так же заботиться о себе»

«Забота о себе — это важно»

«Я заслуживаю того же тепла и внимания,

что даю другим»

Этап 7. Завершение и возвращение

Обнимите ребёнка и игрушку вместе.

Скажите:

«Спасибо, что помогли нашей игрушке выздороветь.

Теперь мы знаем, как заботиться о тех,

кого любим — и о себе тоже».

Предложите ребёнку оставить игрушку

на видном месте как напоминание о заботе.

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание;
почувствуйте поверхность,
на которой вы сидите;
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:
какая игрушка участвовала в практике?
в чём была её «болезнь»?
какие методы лечения оказались
наиболее приятными?
как изменилось состояние
внутреннего ребёнка в конце практики?
что запомнилось больше всего?
появилось ли новое понимание заботы о себе?
Создайте реальные ритуалы заботы о себе:
составьте список «процедур самолечения»
(ванна с пеной, прогулка,
разговор с другом, любимое блюдо);
выделите время на ежедневный уход за собой;
создайте «набор заботы»
(плед, кружка для чая, книга, аромасвеча);
практикуйте «перевязку» в моменты стресса
— мысленно перевяжите своё

— тревожное место и скажите себе добрые слова.

Углубляйте практику:

раз в неделю устраивайте «день заботы о себе»;

отмечайте, какие действия

приносят наибольшее облегчение;

учите детей заботиться о себе

через игру с игрушками;

После медитации

углубляем практику заботы о себе

Создайте «аптечку заботы»

— реальный набор предметов,

— символизирующих заботу о себе:

мягкий плед или шарф

(чтобы «укрывать» себя в моменты усталости);

кружка для тёплого напитка

(чая, какао, травяного отвара);

ароматическая свеча или масло

с успокаивающим запахом

(лаванда, ваниль, бергамот);

блокнот и ручка для записи эмоций и мыслей;

небольшая мягкая игрушка или талисман

(напоминание о внутреннем ребёнке);

успокаивающая музыка на телефоне или MP3плеере;

маска для сна или уютные носки

(символы отдыха и комфорта).

Составьте личный план заботы о себе на разные ситуации:

Ситуация	Действие заботы	Что сказать себе
Усталость	Прилечь на 10 минут, укрыться пледом	«Я заслуживаю отдыха»
Тревога	Сделать 5 глубоких вдохов и выдохов	«Я в безопасности, всё под контролем»
Грусть	Выпить чашку тёплого чая, обнять игрушку	«Мне можно грустить, я позабочусь о себе»
Одиночество	Позвонить другу, написать комуто доброе сообщение	«Я не один, вокруг есть люди, которые меня ценят»
Разочарование	Записать свои чувства в дневник	«Это нормально — ошибаться, я учусь»
Перегрузка	Сделать паузу, выйти на прогулку	«Мне нужно время, чтобы восстановиться»

Практикуйте «ежедневный осмотр»:

каждый вечер выделяйте 5—10 минут

на «проверку состояния»;

спросите себя:

«Как я себя чувствую эмоционально и физически?»;

отметьте, что принесло радость за день,

а что вызвало напряжение;

выберите одно действие из

«аптечки заботы» для поддержки себя;

поблагодарите себя за прожитый день.

Устройте «день кукольного доктора» раз в месяц:

возьмите любимую игрушку или создайте новую

(можно сделать её из ткани, бумаги, связать);

представьте, что она устала или расстроена;

проведите полный ритуал лечения:
перевяжите, напоите чаем,
укройте, поговорите с ней;
параллельно обратите внимание
на свои ощущения — что вам
самим нужно в этот момент?
перенесите заботу с игрушки на себя:
если «лечили» от грусти — найдите что-то,
что поднимет настроение вам.

Развивайте навык самосострадания:

когда критикуете себя, остановитесь и спросите:
«Сказал (а) бы я такое другу?»;
замените жёсткие фразы на поддерживающие:
вместо «Какой (ая) я неудачник (ца)»
— «Я сделал (а) всё, что мог (ла) в этой ситуации»;
создайте список аффирмаций заботы:
«Я имею право на отдых»;
«Мои чувства важны»;
«Я заслуживаю доброты,
особенно от себя»;
«Ошибки — часть роста»;
«Я могу попросить помощи»;
«Моё состояние имеет значение».

Перенесите практику на отношения с другими:

если видите, что кто-то расстроен,
предложите поддержку — так же,
как «лечили» игрушку;
используйте фразы из медитации:
«Давай найдём способ тебе помочь»,
«Что сделает тебя сейчас комфортнее?»;
учите детей заботе через игру:
дайте им «полечить» игрушку и обсудите,
как они сами могут заботиться о себе.

Ведите «Дневник заботы»:

записывайте каждый день 1—3 действия,
которые вы сделали для своего комфорта;
отмечайте, какие методы работают лучше всего;
фиксируйте моменты,
когда вы проявили к себе доброту вместо самокритики;
раз в неделю перечитывайте записи
— это укрепит привычку заботиться о себе;
в трудные дни используйте дневник
как подсказку: «Что из этого поможет мне сейчас?».

Важные рекомендации:

Если во время практики возникают
сильные эмоции
(грусть, слёзы, раздражение)
— дайте им выход.

— Это часть процесса исцеления внутреннего ребёнка.
Не стремитесь «идеально» выполнять все шаги.
Главное — регулярность и искренность.
Если какая-то часть практики даётся сложно
(например, говорить себе добрые слова),
разберитесь, почему.
Возможно, это точка для
дальнейшей работы с психологом.
Разрешите себе быть несерьёзным:
игра с игрушкой — не детская забава,
а мощный инструмент психотерапии.
Сочетайте практику с телесными методами заботы:
массаж, тёплая ванна, растяжка
— всё это «перевязки» для уставшего тела.
Создайте ритуал завершения:
после каждого сеанса заботы говорите
себе и внутреннему ребёнку:
«Спасибо, что были сегодня со мной.
Я вас люблю».

Варианты адаптации:

Для детей: упростите язык,
добавьте больше игровых элементов,
используйте реальные игрушки.
Для подростков:
предложите вести «блог заботы» в телефоне,

делать селфи с предметами из «аптечки».

В паре: практикуйте вместе

— «лечите» игрушки друг друга,

— обсуждайте, как можно поддержать партнёра.

На работе: создайте миниверсию

«аптечки» на столе

(фото близких, аромапалочка,

шоколадка «на случай стресса»).

Медитация «Песочный замок»

Суть практики:

через символическое строительство
и разрушение песочного замка
научиться принимать непостоянство жизни,
отпустить привязанность к результатам
и развить гибкость мышления.

Практика помогает снизить тревогу
из-за перемен, укрепить внутреннюю
устойчивость и осознать, что потеря — не конец,
а возможность создать что-то новое.

Подготовка

Найдите тихое место,
где вас не потревожат 15—20 минут.

Примите удобную позу
— сидя с прямой спиной или лёжа.

Снимите или ослабьте тесную одежду,
если она мешает.

По желанию включите звуки моря
(шум волн, крики чаек)
или спокойную инструментальную музыку
с морскими мотивами.

Сделайте несколько глубоких вдохов

и выдохов, чтобы расслабиться.

Приготовьте лист бумаги и карандаши (по желанию)

— чтобы нарисовать замок после медитации

— или зафиксировать свои мысли.

Этап 1. Вход в пространство пляжа

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте медленно и глубоко,

выдыхайте плавно.

Представьте берег моря — тёплый,

солнечный день.

Рассмотрите его детально:

какой песок

(белый, золотистый, мелкий, крупный)?

какого цвета вода

(бирюзовая, голубая, синезелёная)?

какие звуки вы слышите

(шум волн, крики чаек, шелест ветра)?

какие запахи ощущаете

(соль, йод, свежесть)?

какое там освещение

(яркое солнце, лёгкая дымка, закатное солнце)?

Почувствуйте тепло песка под ногами,

лёгкое дуновение морского бриза,

расслабьтесь в этой атмосфере.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами
появляется ваш внутренний ребёнок.

Позвольте ему прийти так,
как он сам захочет.

Рассмотрите его внимательно:

сколько ему лет

(возраст, когда вы любили строить замки)?

как он одет (купальник, шорты и футболка, ничего)?

какое у него выражение лица

(радостное, взволнованное, нетерпеливое)?

что он держит в руках

(лопатка, ведёрко, формочка)?

Обратите внимание на свои эмоции

при виде него — что вы чувствуете

(нежность, радость,

желание присоединиться к игре)?

Подойдите к ребёнку и скажите:

«Давай построим самый красивый песочный замок!

Я помогу тебе».

Этап 3. Строительство замка

Начните строить замок вместе:

соберите песок в кучу;

сформируйте основание

— широкое и прочное;

возведите стены и башни;
украсьте замок деталями
(рвы, мосты, флаги, узоры).
Рассмотрите замок детально:
какого он цвета
(песочный, с оттенками коричневого и жёлтого)?
сколько у него башен
(одна высокая, несколько маленьких)?
какие украшения вы добавили
(ракушки, камешки, веточки)?
как он выглядит в целом
(величественный, сказочный, причудливый)?
Похвалите ребёнка:
«Какой прекрасный замок у нас получился!»
«Ты так здорово придумал (а) эти башни!»
«Смотри, как красиво блестят ракушки на солнце!»
«Это самый волшебный замок на всём пляже!»

Этап 4. Приближение волны

Заметьте, как к берегу приближается волна
— большая, но не грозная.

Скажите ребёнку:

«Смотри, волна идёт.

Она смывает наш замок, но это нормально».

Наблюдайте, как волна достигает замка:
песок начинает размываться;

башни оседают;
украшения уносит водой;
замок постепенно исчезает.
Обратите внимание на реакцию ребёнка:
он расстроен?
удивлён?
спокоен?
готов к новому строительству?

Этап 5. Принятие разрушения

Обсудите с ребёнком, что произошло:

«Наш замок был красивым,
но он не мог остаться навсегда
— так устроено море».

«Волны приходят и уходят,
а песок остаётся».

«Разрушение — часть игры,
как и строительство».

Помогите ему принять ситуацию:

«Не страшно, что замок смыло».

«Мы можем построить новый — ещё красивее».

«Сам процесс строительства приносит радость,
даже если результат временный».

«Каждый замок — это опыт и веселье».

Подчеркните позитивные стороны:

«Теперь песок стал мягче — в нём легче строить».

«Мы знаем, как сделать замок ещё лучше».

«Море подарило нам новую возможность».

Этап 6. Новое строительство

Предложите ребёнку:

«Давай построим новый замок!

Теперь мы знаем,

как сделать его ещё прекраснее».

Начните заново:

соберите свежий песок;

спроектируйте новый замок

(больше башен, шире основание,

новые украшения);

добавьте то, чего не было в первый раз

(мост через ров, сад вокруг замка,

флаг на главной башне).

Сравните два замка:

первый был спонтанным и простым;

второй — продуманным и более красивым.

Похвалите ребёнка:

«Смотри, новый замок получился ещё лучше!»

«Ты научился (ась) строить крепче и красивее».

«Опыт помог нам создать чтото особенное».

Этап 7. Перенос урока на жизнь

Скажите ребёнку:

«Так бывает и в жизни: чтото уходит,
но на его месте появляется новое».

«Потеря — не конец, а начало чего-то другого».

«Мы можем создавать снова и снова,
становясь мудрее с каждым разом».

«Гибкость и умение начинать заново — это сила».

Приведите примеры из жизни:

дружба может закончиться,

но появятся новые друзья;

работа может измениться,

но откроется новая возможность;

планы могут сорваться,

но сложится что-то неожиданное и лучшее;

отношения могут завершиться,

но освободится место для новых чувств.

Этап 8. Завершение и возвращение

Поблагодарите ребёнка:

«Спасибо, что научил (а) меня не бояться перемен.

Теперь я знаю:

даже если что-то разрушится,

я смогу построить что-то ещё лучше».

Обнимите его или возьмите за руку.

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание

(глубокое, ровное);

почувствуйте своё тело
(расслабленное, лёгкое);
пошевелите пальцами рук и ног;
сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:
каким был первый замок
(описание, эмоции)?
как вы отреагировали на его разрушение
(грусть, спокойствие, облегчение)?
чем отличался второй замок
(детали, ощущения)?
какие жизненные ситуации напоминают
этот процесс (примеры)?
что нового вы поняли о непостоянстве?
появилось ли ощущение большей
гибкости и устойчивости?
Практикуйте «урок замка» в реальной жизни:
когда что-то не получается или теряется,
напоминайте себе:
«Я могу построить новый замок»;
в моменты перемен фокусируйтесь
на возможностях, а не на потерях;
создавайте «банк идей» — записывайте,

как можно улучшить что-то в следующий раз;
отмечайте, как опыт прошлых
«разрушений» помогает вам расти.
Углубляйте практику:
раз в неделю устраивайте «день песочного замка»
— осознанно отпускайте что-то старое
— (мысль, привычку, вещь) и планируйте новое;
рисуйте или лепите замки из песка
(реально или в воображении),
разрушайте их и стройте заново;
обсуждайте с близкими,
как они справляются с переменами,
и делитесь своим «уроком замка».

Важные рекомендации:

Если во время практики возникли сильные эмоции
(грусть, разочарование) — дайте им выход.
Это часть процесса принятия непостоянства.
Можно повторять практику регулярно,
каждый раз осознавая новые аспекты перемен.
Если сложно принять разрушение — начните с малого:
представьте, как смывает не весь замок,
а только часть его (башню, стену).
Разрешите себе радоваться процессу,
а не только результату — строительство
само по себе приносит радость.

Для усиления эффекта после медитации
можно пойти на пляж (или в песочницу)
и построить реальный замок,
наблюдая за его разрушением волнами или ветром.

Медитация «Звёздный полёт»

Суть практики:

через символическое путешествие
к звёздам расширить границы воображения,
ощутить безграничность возможностей
и пробудить чувство удивления и вдохновения.
Практика помогает преодолеть
внутренние ограничения,
развить креативность,
снизить тревожность за счёт переключения
внимания на возвышенные образы
и укрепить связь с внутренним ребёнком.

Подготовка

Найдите тихое место,
где вас не потревожат 15—25 минут.
Примите удобную позу — сидя
с прямой спиной или лёжа на спине
(поза «звёздочки»:
руки и ноги слегка разведены в стороны).
Снимите или ослабьте тесную одежду,
если она мешает.
По желанию включите космическую музыку
или звуки космоса

(мягкие синтезаторные мелодии,
звуки пульсаров, белый шум).
Сделайте несколько глубоких вдохов
и выдохов, чтобы расслабиться.
Приготовьте блокнот и цветные карандаши
(по желанию) — чтобы нарисовать свои
космические впечатления после медитации.

Этап 1. Вход в пространство космоса

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.
Вдыхайте медленно и глубоко, выдыхайте плавно.
Представьте, что вы находитесь на
открытой поляне ночью.
Рассмотрите небо:
сколько звёзд вы видите
(много, мало, мириады)?
какие они
(яркие, мерцающие, разноцветные)?
видите ли вы созвездия
(Большая Медведица, Орион, Плеяды)?
есть ли Млечный Путь
(широкая серебристая лента)?
Почувствуйте атмосферу:
прохладный ночной воздух;
тишину, нарушаемую лишь
редкими звуками природы;

ощущение бесконечности над головой;
лёгкое покалывание в теле
от предвкушения полёта.
Почувствуйте, как гравитация ослабевает,
а тело становится лёгким, почти невесомым.

Этап 2. Встреча с внутренним ребёнком

Представьте, что рядом с вами появляется
ваш внутренний ребёнок.
Позвольте ему прийти так,
как он сам захочет.
Рассмотрите его внимательно:
сколько ему лет
(возраст, когда вы любовались звёздами)?
как он одет
(пижама с планетами,
космический костюм,
обычная одежда)?
какое у него выражение лица
(восторженное, любопытное, удивлённое)?
что он держит в руках
(телескоп, фонарик, ничего)?
Обратите внимание на свои эмоции
при виде него — что вы чувствуете
(нежность, радость, желание разделить чудо)?
Подойдите к ребёнку,

возьмите его за руку и скажите:

*«Давай отправимся в путешествие к звёздам!
Сегодня мы увидим чудеса Вселенной».*

Этап 3. Взлёт к звёздам

Почувствуйте, как вы вместе

с ребёнком отрываетесь от земли:

сначала медленно поднимаетесь над деревьями;

затем пролетаете над горами и облаками;

наконец, оказываетесь в открытом космосе.

Ощутите невесомость:

ваше тело свободно парит;

волосы или одежда слегка

колышутся в невесомости;

нет ощущения верха и низа.

Посмотрите вокруг:

звёзды совсем близко

— можно протянуть руку и коснуться;

некоторые светят ярко-голубым,

другие — тёплым жёлтым,

третьи — таинственным фиолетовым;

где-то вдали мерцают туманности и галактики.

Этап 4. Путешествие между созвездиями

Выберите созвездие, к которому хотите подлететь
(например, Орион или Большая Медведица).

Подлетите ближе и рассмотрите его:
как расположены звёзды
(треугольник, дуга, квадрат)?
какого они цвета и яркости?
видите ли вы между ними
туманности или планеты?
«Пролетите» сквозь созвездие:
почувствуйте, как звёзды мягко светят на вас;
представьте, что каждая звезда
дарит вам частицу своей энергии и мудрости;
ощутите вдохновение и восторг.
Перелетите к другому созвездию и повторите процесс.

Этап 5. Игра с кометами

Заметьте вдалеке яркую комету
с длинным светящимся хвостом.
Предложите ребёнку:
«Давай поиграем с кометой!
Полетаем рядом с ней».
Совершите несколько манёвров:
пролетите сквозь хвост кометы
(он мягкий и искрящийся);
обогните её ядро
(горячее, но не обжигающее);
сделайте «петлю» вокруг кометы вместе с ней.
Почувствуйте радость и азарт игры в космосе.

Этап 6. Наблюдение за планетами

Направьтесь к ближайшей планете

(вы можете выбрать любую
или довериться воображению).

Рассмотрите её детально:

какого она цвета

(голубая с белыми облаками,
красная с кольцами,
зелёная с пятнами)?

есть ли у неё спутники или кольца?

видна ли атмосфера (голубая дымка),
облака, океаны, континенты?

Подлетите ближе:

ощутите гравитацию планеты
(лёгкое притяжение);

рассмотрите поверхность
(горы, равнины, города, леса);

представьте, какие существа могли бы там жить.

Посетите ещё 1—2 планеты, отмечая их различия.

Этап 7. Ощущение безграничности

Отойдите подальше от планет

и посмотрите на всю Солнечную систему:

Солнце сияет в центре;

планеты вращаются по своим орбитам;

кометы и астероиды проносятся мимо.

Расширьте взгляд ещё дальше:

ваша система — лишь одна из миллиардов;
галактики кружатся, как гигантские колёса;

Вселенная бесконечна и полна чудес.

Почувствуйте:

свою связь со всем сущим;
безграничность возможностей;
спокойствие от осознания,
что вы — часть чего-то великого.

Скажите ребёнку:

«Видишь, мир такой огромный и удивительный!»

«В нём столько всего,

что можно открывать всю жизнь»

«Ты можешь мечтать о чём угодно

— Вселенная поддерживает твои мечты»

«Мы можем полететь куда угодно в следующий раз»

Этап 8. Возвращение домой

Предложите ребёнку:

«Теперь пора возвращаться.

Но мы всегда можем прилететь сюда снова».

Медленно летите обратно:

прощайтесь с планетами и созвездиями;
пролетайте мимо кометы, махая ей рукой;
постепенно приближайтесь к Земле.

Мягко приземлитесь на ту же поляну,
с которой начали.

Почувствуйте опору под ногами,
вес своего тела, дыхание.

Поблагодарите ребёнка:

*«Спасибо, что разделил (а) со мной
это удивительное путешествие!*

*Теперь мы знаем, что мечты могут
уносить нас очень далеко».*

Обнимите его или возьмите за руку.

Медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас»:

начните осознавать своё дыхание

(глубокое, ровное);

почувствуйте поверхность,

на которой вы сидите или лежите;

пошевелите пальцами рук и ног;

сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Когда будете готовы,

медленно откройте глаза.

После медитации

Запишите свои впечатления в дневник:

какие созвездия и планеты вы видели?

какие эмоции испытывали во время полёта
(восторг, удивление, спокойствие)?

как изменилось состояние

внутреннего ребёнка в конце практики?
что запомнилось больше всего
(яркая звезда, комета, вид Земли из космоса)?
появилось ли ощущение большей
свободы и возможностей?

Нарисуйте свои космические впечатления:
создайте карту созвездий, которые посетили;
изобразите любимую планету во всех деталях;
нарисуйте себя и внутреннего
ребёнка в космическом полёте;
используйте яркие краски
и фантастические образы.

Перенесите практику в повседневную жизнь:
перед сном выходите на улицу,
чтобы посмотреть на звёзды и вспомнить полёт;
в моменты стресса представляйте,
что улетаете к звёздам на несколько минут
— это поможет перезагрузиться;
создайте «космический уголок» дома
(повесьте плакат с галактикой,
поставьте ночник-проектор звёздного неба);
читайте книги или смотрите
документальные фильмы о космосе
— это поддержит вдохновение;
практикуйте «звёздное дыхание»:
на вдохе представляйте,

как вдыхаете энергию звёзд,
на выдохе — отпускаете тревоги.

Важные рекомендации:

Если во время практики возникли сильные эмоции (трепет, слёзы восторга, глубокое умиротворение) — дайте им выход.

— Это нормальная реакция на

— соприкосновение с чемто величественным.

Можно повторять практику регулярно, каждый раз открывая новые уголки Вселенной.

Если сложно представить какие-то элементы (кометы, планеты) — начните с малого: сначала просто любуйтесь звёздным небом, затем добавляйте детали.

Разрешите себе фантазировать без ограничений — в этой практике нет «неправильных» образов.

Для усиления эффекта после медитации можно послушать музыку с космическими мотивами или посмотреть фотографии телескопа «Хаббл».

Медитация «Секретное дерево»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.