

Ксения Годунова

Внутренний
компас



Ксения Годунова

Сборник медитаций
"Внутренний компас"

«Автор»

2026

Годунова К.

Сборник медитаций "Внутренний компас" / К. Годунова —
«Автор», 2026

В этом небольшом сборнике я собрала несколько авторских медитаций – визуализаций. Они направлены на укрепление внутренней опоры, снижение уровня тревоги, расслабление и поиск внутренних ресурсов. В сборнике 7 медитаций. Для подростков и взрослых. Для широкого круга пользователей, а также для работы психолога в своей практике.

© Годунова К., 2026

© Автор, 2026

Ксения Годунова

Сборник медитаций "Внутренний компас"

В этом небольшом сборнике я собрала несколько авторских медитаций – визуализаций. Они направлены на укрепление внутренней опоры, снижение уровня тревоги, расслабление и поиск внутренних ресурсов.

Инструкция по применению:

Устраивайтесь поудобнее, приглушите свет, отключите гаджеты и все, что может вам помешать.

Настройтесь на уединение с собой, расслабление и отдых.

Вы можете практиковать лежа или сидя.

Главное, чтобы вас ничто не раздражало и не отвлекало.

Глаза можно закрыть.

Если же с закрытыми глазами вы чувствуете тревогу, неудобство, дискомфорт, глаза можно оставить открытыми.

Перед началом и после каждой практики вы можете зафиксировать свое состояние.

Что – то изменилось? Как вы себя чувствовали перед началом и как после завершения практики?

В начале каждой визуализации или медитации сосредоточьтесь на своем дыхании.

Понаблюдайте за ним. Дышите ровно и спокойно.

Все практики вы можете как записать для себя своим спокойным ровным голосом для ощущения настоящей медитации, так и просто читать в нужный момент. Также соблюдая правила уединения, нахождения в спокойной обстановке и отсутствия раздражителей.

Этот сборник предназначен для широкого круга пользователей, а также для работы психолога в своей практике.

«Внутренние опоры»

Эта визуализация для ощущения самооценности, внутренней поддержки, опоры на себя, фокусировании на ресурсах:

Иногда мы сомневаемся в себе.

Получится ли у нас, сможем ли мы.

Сегодня я говорю своим сомнениям и тревоге спасибо.

Я благодарю их за то, что они защищают меня. От разочарования, стресса или боли.

Когда мне потребуется защита, я смогу снова к ним вернуться.

Но сегодня я выбираю двигаться вперед.

Я представляю то, как будет выглядеть полученный результат.

Я представляю людей, которые будут рядом со мной.

Я представляю свое внутреннее ощущение.

Я вижу это так ярко, что мне хочется скорее двигаться в выбранном направлении, чтобы мое видение стало реальностью.

Во мне есть все ресурсы и ответы.

Я лучше всех знаю, что мне нужно и как это получить.

Я уже достаточно. Достаточно хороша, ценна, красива, хозяйственна, эрудирована.

Я способна на многое.

Я опираюсь на свой положительный опыт в различных ситуациях.

Я помню все то тепло, любовь и поддержку, что мне дарили другие люди – родители, друзья, наставники, коллеги и просто знакомые.

Я опираюсь на то тепло, что могу дать себе сама – заботу, принятие, благодарность, поддержку.

Я вспоминаю все те приятные слова, что мне когда – то говорили – идеи, проекту, личным качествам, поступкам.

Это еще одна моя опора.

Я верю в себя и свои силы. Я ценю себя. Я люблю себя.

«Приятное место»

Эта визуализация поможет вам в сложные минуты, если это невозможно иначе, переместиться в то место, где вам уютно и спокойно; прийти в состояние расслабленности, снизить напряжение:

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.