12 техник для психолога



Анастасия
Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

12 техник для психолога

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

12 техник для психолога / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

«12 техник для психолога» — практическая книга о работе с воображением, телесными ощущениями и внутренними образами. В ней собраны упражнения для исследования личных границ, страха, чувства вины, внутренних конфликтов и поиска опоры в сложных ситуациях.Каждая техника приглашает в особое путешествие: встретиться с образом львицы, приблизиться к источнику, обустроить дом на поляне, подняться на гору или развернуть карту пути к решению. Через эти образы клиент получает возможность внимательнее отнестись к своим переживаниям, исследовать привычные реакции и представить новые способы действия.Книга адресована психологам, использующим образные упражнения в консультировании. Главы содержат введение и последовательный текст сопровождения клиента. Инструкция по использованию книги помогает выбрать подходящую технику, организовать работу и обсудить полученный опыт, сохраняя внимание к индивидуальному темпу и границам человека.

© Колендо-Смирнова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться книгой 5
Начните с запроса 6
Выберите подходящую технику 7
Подготовьтесь к проведению 8
Читайте в темпе клиента 9
Позвольте образам быть разными 10
Ориентируйтесь на готовность продолжать 11
Завершайте путешествие постепенно 12
Обсудите результат 13
Повторяйте с понятной целью 14
Восхождение на гору 15
Техника наблюдения за собой в движении к вершине и обратно 16
Подготовка 17
Поляна и чувство комфорта 18
Вода рядом с поляной 19
Встреча с горой 20
Подъём 21
На вершине 22
Спуск 23
Повторение и обсуждение опыта 24
Возвращение на поляну 25
Источник 26
Техника обращения к внутреннему ресурсу 27
Подготовка к путешествию 28
Волна расслабления 29
Поляна 30
Встреча с рекой 31
Освобождение русла 32
Мост 33
У истока 34
Разговор с источником 35
Конец ознакомительного фрагмента. 36

12 техник для психолога

Как пользоваться книгой

Книга «12 техник для психолога» — сборник упражнений с воображаемыми образами, телесными ощущениями и внутренним диалогом. В ней собраны путешествия, через которые клиент может исследовать своё отношение к трудности, встретиться с поддерживающими образами и попробовать другой способ воспринимать себя в знакомой ситуации.

Каждая глава содержит короткое введение и текст сопровождения. Введение помогает понять направление работы, а текст можно использовать как основу для проведения упражнения. Подзаголовки обозначают этапы и предназначены прежде всего для ориентирования психолога: читать их клиенту вслух необязательно.

Работайте с книгой как с материалом для живого взаимодействия. Сохраняйте логику выбранной техники, но соотносите темп, формулировки и продолжительность с конкретным человеком. Важен его опыт — то, что он замечает, чувствует и готов исследовать.

Начните с запроса

Перед выбором упражнения обсудите, с чем клиент хочет поработать сегодня. Помогите выделить одну тему и сформулировать её достаточно конкретно. Например, вместо общей задачи «стать увереннее» можно обратиться к ситуации, в которой человеку трудно возразить, попросить о помощи или приступить к важному делу.

Уточните, что клиент хотел бы понять или почувствовать в результате встречи. Это может быть возможность яснее увидеть свою реакцию, найти ощущение опоры или представить первый шаг. Не обещайте заранее, что упражнение устранит проблему: его результат становится понятен в ходе работы и последующего обсуждения.

Перед началом полезно спросить, как выбранная тема ощущается сейчас. Ответ станет точкой сравнения после завершения. Можно использовать описание словами или условную шкалу, если клиенту так проще.

Выберите подходящую технику

Нумерация глав позволяет ориентироваться в книге, но не означает, что все двенадцать упражнений нужно проводить подряд. Выбирайте технику по запросу, готовности клиента и тому, как он воспринимает предложенные образы. Приведённые ниже направления помогают найти главу, а не задают обязательное назначение упражнения.

«Львица» предлагает исследовать силу и возможность обозначать личные границы. «Источник» обращается к переживанию поддержки и наполненности через встречу с водой. «Поддержка рода» посвящена принятию доброжелательного напутствия в ситуации выбора.

«Котёл Аида» использует символическое преобразование переживания вины или недостойности. «Картина решения» помогает представить желаемое состояние и наполнить его цветами поддерживающих переживаний. «Женщина-воин» предлагает опыт постепенного освоения пугающего пути рядом с наставницей.

«От страха к уверенности» направляет внимание к телесному отклику и символу уверенности. «Встреча на опушке леса» посвящена знакомству и поиску контакта с воображаемым персонажем. «Дом на поляне» позволяет исследовать и обустраивать пространство в соответствии со своим откликом.

«Восхождение на гору» предлагает наблюдать за собой при подъёме, на вершине и во время спуска. «Образ себя в конфликте» исследует соотношение внутренних образов участников ситуации. «Карта пути к решению» помогает рассмотреть направление движения и подготовиться к первому шагу.

Если в тексте говорится о знакомой поляне, а клиент впервые выполняет упражнение, предложите создать её сейчас. Возвращаться к одному месту в разных техниках можно, если это удобно самому клиенту. Подробно воспроизводить прежний пейзаж не требуется.

Подготовьтесь к проведению

Заранее прочитайте главу целиком. Отметьте переходы, места для пауз и момент завершения. Важно понимать весь ход путешествия до того, как вы начнёте вести по нему другого человека.

До погружения в образы кратко объясните сюжет и спросите, подходит ли он клиенту. Особенно это относится к подземному миру, обрыву, пугающим существам и обращению к образам рода. Если сюжет не подходит, выберите другую технику. Существенно изменённый сценарий следует представлять как адаптацию упражнения.

Договоритесь, как клиент сообщит, что хочет остановиться, сделать паузу или что-то изменить. Это может быть слово или простой жест. Уточните, что глаза можно оставить открытыми и что следовать каждому предложению необязательно.

Позаботьтесь о спокойной обстановке и удобном положении тела. Оставьте в рамках встречи время для возвращения и разговора после упражнения. Не начинайте длительное путешествие, если затем придётся резко обрывать его из-за окончания сессии.

Читайте в темпе клиента

Говорите спокойно и достаточно ясно. После предложения заметить ощущение, рассмотреть образ или совершить воображаемое действие оставляйте паузу. Её длительность зависит от отклика клиента; единого темпа для всех нет.

Не стремитесь прочитать весь текст без остановок. Можно уточнить: «Что вы замечаете сейчас?», «Готовы ли двигаться дальше?», «Нужно ли ещё немного времени?» При этом не требуйте подробного отчёта после каждой фразы, если человеку удобнее сохранять внутреннее внимание.

Фразы о паузе в записи или самостоятельном продолжении при очной работе можно передавать как предложение задержаться на текущем этапе. Согласуйте, останетесь ли вы некоторое время в тишине или клиенту нужно дальнейшее сопровождение.

Сохраняйте различие между предложением и требованием. Если в тексте описано тепло, облегчение или радость, клиент может испытывать другое. Его ответ не становится неправильным оттого, что отличается от сценария.

Позвольте образам быть разными

Некоторые люди видят подробные картины, другие замечают только отдельные цвета, слова, телесные ощущения или общее понимание происходящего. Не требуйте яркой визуализации. Можно спросить: «Как это воспринимается для вас?» — и опираться на доступную форму опыта.

Если образ не возникает, дайте время или предложите представить его условно. Если и это не подходит, можно остановиться. Отсутствие картинки не следует трактовать как сопротивление или неспособность работать.

Не задавайте готового значения символам. Дом, гора, река или животное могут иметь для клиента собственные ассоциации. Сначала интересуйтесь тем, что означает образ для него и какие чувства вызывает. Ваше предположение можно обсуждать как предположение, не подменяя им его опыт.

Воображаемые персонажи и события остаются частью упражнения. Их появление не подтверждает отношение реальных родственников, намерения другого участника конфликта или достоверность возникшего воспоминания. Отделяйте символическое путешествие от фактов жизни клиента.

Ориентируйтесь на готовность продолжать

Во время упражнения клиент может столкнуться с неприятным чувством или образом. Не настаивайте на приближении, прикосновении, дружбе или преобразовании, если он к этому не готов. Можно увеличить дистанцию, вернуться к более спокойному месту либо завершить работу.

Если человек хочет остановиться, помогите ему переключиться на окружающую комнату и реальную опору: открыть глаза, оглядеться, почувствовать стопы или поверхность кресла. Прежде чем обсуждать символы, уточните, как он чувствует себя сейчас и что ему нужно.

Возможность изменить образ не означает обязанности сделать всё приятным за одну встречу. Иногда значимым результатом становится понимание того, где возникло затруднение и какой поддержки недостаёт.

Если в главе предлагается продолжить самостоятельно, сначала обсудите с клиентом, подходит ли ему такой формат и как он завершит упражнение. Не превращайте самостоятельное повторение в обязательное условие успешной работы.

Завершайте путешествие постепенно

Оставляйте время на возвращение даже тогда, когда упражнение прошло легко. Следуйте завершающим шагам главы: выходу из образного пространства, вниманию к телу, звукам и предметам вокруг.

Не торопите человека открывать глаза или сразу отвечать на вопросы. Дайте ему возможность пошевелиться, оглядеться и заметить своё состояние. Если упражнение завершено раньше, всё равно проведите этот переход.

Проверьте, готов ли клиент к обычному разговору и дальнейшим делам. Только после этого переходите к осмыслению опыта.

Обсудите результат

Начните с открытого вопроса: «Что было для вас самым заметным в этом упражнении?» Выслушайте описание, не исправляя его под предполагаемый смысл техники.

Затем можно уточнить, что изменилось по сравнению с началом, какой момент оказался полезным, где возникло напряжение и что хочется сохранить. Если использовалась условная шкала, предложите вернуться к ней как к способу сравнения собственного состояния.

Обсудите связь с исходным запросом. Например, как найденная в образе опора могла бы выразиться в словах при обозначении границы или какой небольшой шаг стал понятнее после работы с картой. Дайте клиенту самому определить эту связь.

Если изменений не произошло, зафиксируйте это без оценки. Не нужно убеждать человека, что результат обязательно появится позже. Его наблюдение помогает решить, стоит ли возвращаться к технике, менять способ сопровождения или продолжать работу иначе.

Повторяйте с понятной целью

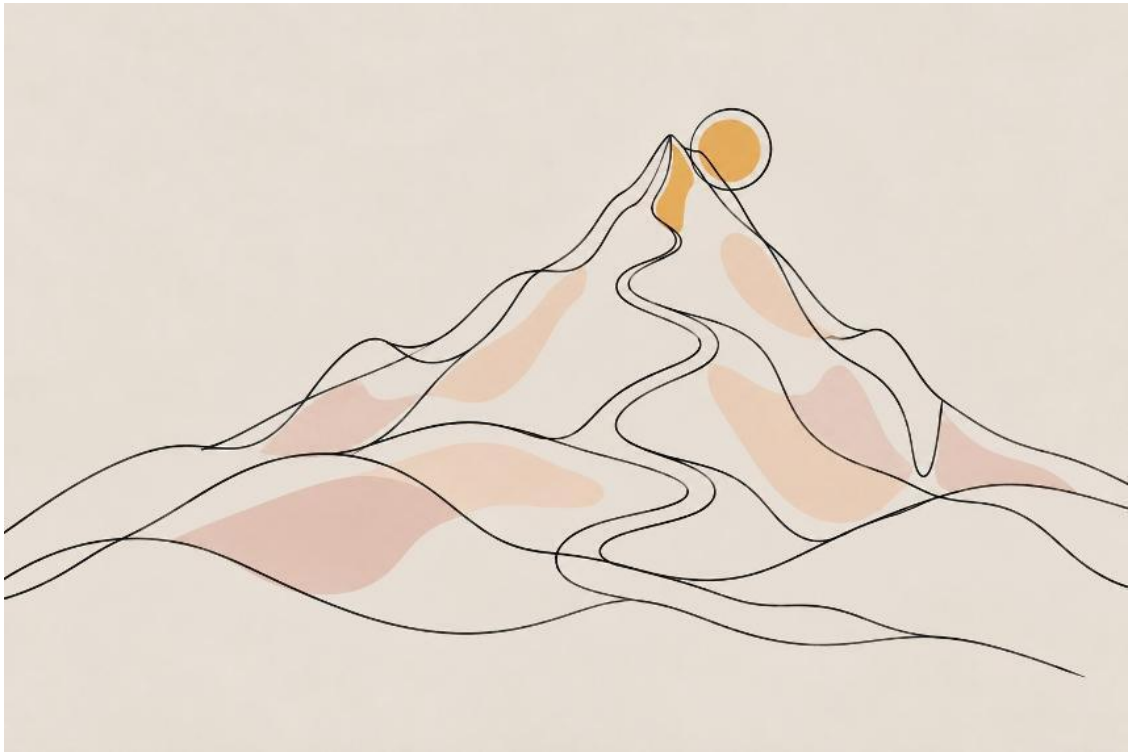
Повторение может быть уместно, если клиент хочет продолжить незавершённую встречу с образом или исследовать изменение своего отклика. Перед новой практикой уточните, зачем возвращаться к ней сейчас.

Не ожидайте точного воспроизведения прежнего пейзажа. Образы и чувства могут меняться. Сравнивайте опыт вместе с клиентом, не объявляя любое изменение улучшением или ухудшением.

Учитывайте особенности конкретных глав. Во «Встрече на опушке леса» знакомство может продолжаться несколько встреч. В «Женщине-воине» предусмотрено постепенное освоение пути. В «Восхождении на гору» перед повторением в другой день указан перерыв не менее двух дней; это особенность данного сценария, а не общее правило для всей книги. Для записей достаточно сохранить выбранную тему, основные образы, отклик клиента и договорённость о дальнейшем шаге. Если предлагаете заметки между встречами, пусть это будет краткое наблюдение, а не обязанность постоянно отслеживать себя.

Книга даёт двенадцать разных способов обратиться к внутреннему опыту. Выбирая и проводя упражнение, сохраняйте внимание к человеку перед вами: к его словам, готовности, границам и собственному пониманию того, что произошло.

Восхождение на гору



Техника наблюдения за собой в движении к вершине и обратно

В этом упражнении мы возвращаемся на поляну, подготавливаем комфортное воображаемое пространство и отправляемся к горе. Участнику предлагается подняться на вершину, рассмотреть открывающийся вид, а затем спуститься и снова взглянуть на гору от её подножия.

В центре внимания — переживание самого пути. Как ощущается приближение к горе? Легко ли подниматься? Сколько усилий требуется? Что меняется на вершине и во время спуска? Эти вопросы помогают следить за собственным опытом, не сводя путешествие только к достижению верхней точки.

Подготовка включает обустройство поляны и реки. Участник может менять образы с помощью фантазии, пока они не станут достаточно приятными для продолжения. Вода описывается как чистая и живая в сказочном пространстве упражнения.

Восхождение можно повторять, наблюдая, как меняются ощущения. В предлагаемой последовательности перед повторной практикой в другой день предусмотрен перерыв не менее двух дней. Если путь продолжает вызывать выраженный дискомфорт, его обсуждают с психологом, который сопровождает работу. Далее приведён текст сопровождения клиента.

Подготовка

Займите удобное положение. Постарайтесь устроить всё так, чтобы в ближайшее время вас никто не беспокоил. Если упражнение придётся прервать, к нему можно будет вернуться позже и пройти последовательность сначала.

Выберите положение, в котором удобно сохранять бодрствование. Возможно, лучше сесть с опорой для спины. Расположите руки и ноги свободно, по возможности не перекрещивая их.

Закройте глаза, если вам удобно, и обратите внимание на тело. Какая его часть сейчас напряжена сильнее всего? Ненадолго направьте туда внимание, а затем найдите наиболее расслабленный участок.

Теперь заметьте ту часть тела, которая кажется самой прохладной. После этого переведите внимание туда, где больше всего тепла. Почувствуйте разницу между этими ощущениями.

Поляна и чувство комфорта

Представьте луг или поляну в лесу. Возможно, это место знакомо вам по реальной жизни или предыдущим упражнениям. Возможно, оно появляется впервые, только в воображении.

Посмотрите перед собой, затем направо и налево. Повернитесь на сто восемьдесят градусов и рассмотрите, что находится позади. Какая здесь погода? Какое время года? Что у вас под ногами — трава, песок, снег или земля?

Обратите внимание на температуру воздуха и запахи. Главное сейчас — понять, насколько вам комфортно в этом пространстве. Если здесь хорошо, побудьте немного с этим ощущением.

Если что-то мешает, можно изменить пейзаж. Возможно, дует слишком сильный ветер, не нравится погода или поверхность под ногами. Представьте, что вы художник и можете преобразовать картину по своему желанию.

Для этого подойдёт любой способ, который помогает вашей фантазии: волшебная палочка, особая пыльца, живая вода или помощники. Выберите то, чем удобно пользоваться в этом путешествии.

Задержитесь на этом этапе, если нужно. Направление изменений — поляна, где вам достаточно спокойно, приятно и безопасно, чтобы двигаться дальше.

Вода рядом с поляной

Посмотрите, где неподалёку есть вода. Возможно, вы увидите ручей, озеро, море или реку. Подойдите ближе и рассмотрите водоём.

Какая здесь вода? Насколько она чистая? Есть ли движение? Как вы чувствуете себя рядом? Дайте себе время заметить исходный образ, прежде чем менять его.

Теперь представьте, что можете преобразовать водоём в реку. При желании пригласите сказочных персонажей или помощников со специальным оборудованием. Они могут расширять русло, сужать его, очищать воду и устраивать берега.

Пусть река будет достаточно широкой, а её течение — заметным, но не бурным. Вода свободно движется между берегами, не застаивается и не разливается в безграничное пространство. Найдите такой темп потока, за которым вам приятно наблюдать.

Посмотрите, есть ли в воде брёвна или другие посторонние предметы. Если они мешают, представьте, как освобождаете русло. Позвольте воде стать чистой и привлекательной для вас.

Ориентиром может быть желание прикоснуться к ней, умыться или искупаться в воображении. Возможно, она покажется настолько прозрачной и приятной, что возникнет образ живой воды из сказки, которую хочется попробовать. Заметьте свой отклик, не заставляя себя совершать какое-либо действие.

Если на преобразование нужно больше времени, задержитесь здесь. Когда река станет достаточно приятной, вернитесь к исходной точке на поляне.

Встреча с горой

Теперь посмотрите налево. В этой стороне находится гора. Какой вы её видите? Высокая ли она? Возможно, это несколько гор рядом, небольшой холм или скалы, покрытые снегом. Направьтесь к горе и подойдите ближе. Рассмотрите её внимательно. Что вы чувствуете у подножия? Есть ли интерес, спокойствие, напряжение или настороженность?

Этому моменту важно уделить время. Для продолжения нам нужно найти достаточно комфортный способ находиться рядом с горой. Можно остановиться на удобном расстоянии, рассмотреть склон и прислушаться к себе.

Если пока слишком неприятно, не торопитесь начинать подъём. Можно вернуться на поляну, завершить упражнение и позднее обсудить возникший образ с психологом. Путешествие не требует преодолевать сильный дискомфорт любой ценой.

Когда почувствуете готовность, выберите путь наверх и начните восхождение.

Подъём

По мере движения обращайте внимание на всё, что встречается по дороге. Какая поверхность под ногами? Есть ли тропа? Что растёт на склоне, что видно рядом?

Замечайте, как вам подниматься. Путь даётся легко или требует усилий? Хочется ли идти быстрее, замедлиться, остановиться? Какие чувства сопровождают движение?

Не нужно заранее решать, каким должно быть восхождение. Наблюдайте за тем, как оно складывается именно у вас. Можно двигаться в своём темпе и останавливаться, чтобы оглядеться.

Время от времени посмотрите, какой вид открывается с той точки, где вы находитесь. Что уже видно иначе? Как воспринимается поляна по мере того, как вы поднимаетесь выше?

Продолжайте путь настолько, насколько готовы сейчас. Замечайте не только расстояние до вершины, но и собственное состояние в каждый момент путешествия.

На вершине

Когда окажетесь наверху, остановитесь и оглядитесь. Посмотрите вниз и вдаль. Какой пейзаж открывается отсюда? Видна ли поляна, река, другие места?

Дайте себе время рассмотреть этот вид. Что привлекает внимание? Какие детали стали заметны с высоты?

Обратитесь к своим ощущениям. Как вам стоять на вершине? Возникают ли удовлетворение, спокойствие, радость или что-то другое? Что происходит в теле?

Не обязательно испытывать заранее ожидаемые чувства. Важно заметить свой отклик. Побудьте здесь столько, сколько подходит, а затем приготовьтесь к обратному пути.

Спуск

Начинайте спускаться постепенно, без спешки. Продолжайте наблюдать за дорогой и своим состоянием.

Как ощущается спуск по сравнению с подъёмом? Он легче, сложнее или примерно такой же? Требуется ли другое внимание? Меняются ли ваши чувства по мере приближения к подножию?

Замечайте встречающиеся детали. Возможно, что-то выглядит иначе, когда вы движетесь в обратную сторону. Позвольте себе останавливаться, если хочется рассмотреть пейзаж или почувствовать опору.

Оказавшись внизу, снова посмотрите на гору. Какой она видится теперь? Изменилось ли ваше отношение к ней после пройденного пути? Есть ли удовлетворение от восхождения и возвращения?

Повторение и обсуждение опыта

Если путешествие вызвало приятные или достаточно спокойные чувства, можно переходить к завершению. Если хочется продолжить, в воображении можно ещё раз подняться и спуститься, наблюдая за изменениями.

Повторение здесь служит возможностью познакомиться с путём лучше. Не нужно добиваться приятных ощущений за счёт усталости или чрезмерного напряжения. Нейтральный, более ровный отклик также можно заметить как изменение опыта.

Если за одну практику пройти путь с достаточным комфортом не получилось, завершите упражнение. К следующему восхождению в этой последовательности предлагается возвращаться через несколько дней, выдержав перерыв не менее двух дней.

Если и при повторении подъём, спуск или сама гора продолжают вызывать неприятные чувства, расскажите об этом психологу, который сопровождает работу. Обсудите, что именно затрудняет путь и какой поддержки вам недостаёт. Дальнейшее задание можно подобрать с учётом этого опыта.

Возвращение на поляну

Завершив сегодняшнее восхождение, вернитесь к исходной точке на поляне. Оглянитесь и заметьте, с каким состоянием вы возвращаетесь.

Что из путешествия хочется запомнить? Возможно, вид с вершины, отдельный участок пути или различие между подъёмом и спуском. Дайте себе немного времени завершить встречу с образом горы.

Затем почувствуйте тело и поверхность, на которую опираетесь. Сделайте спокойный вдох и выдох. Когда будете готовы, откройте глаза.

Посмотрите вокруг, прислушайтесь к звукам и вернитесь вниманием к тому месту, где находитесь. На этом сегодняшнее упражнение завершено.

Источник



Техника обращения к внутреннему ресурсу

В этом упражнении мы отправляемся в воображаемое путешествие вдоль реки к месту, где она берёт начало. По дороге участник наблюдает за водой и берегами, замечает препятствия в русле, прислушивается к своим чувствам. Центральным моментом становится встреча с источником — возможность обратиться к нему, выразить то, что накопилось, и найти подходящую для себя форму соприкосновения с водой.

Образы этого путешествия могут быть разными. У одного человека сразу появляется прозрачная, приятная река, у другого вода оказывается мутной, а путь к источнику вызывает напряжение. В упражнении есть место обоим переживаниям. Работа начинается с того пейзажа и того состояния, которые возникают сейчас.

Источник здесь — образ, с которым можно вступить в воображаемый диалог. Участнику предлагается рассказать ему о своих чувствах, понаблюдать за изменениями и исследовать ощущение наполненности, тепла и жизненной энергии. Целебная вода принадлежит сказочному пространству упражнения: через этот образ передаётся переживание заботы о себе и восстановления сил.

Путешествие завершается возвращением на исходную поляну. Обратная дорога позволяет ещё раз увидеть реку и заметить, что изменилось в пейзаже и в собственном состоянии. Далее приведён последовательный текст сопровождения клиента.

Подготовка к путешествию

Займите удобное положение. Вы можете сесть или лечь — так, чтобы телу было комфортно. Расположите руки и ноги свободно, по возможности не перекрещивая их. Найдите положение, в котором вам не придётся постоянно что-то удерживать или поправлять.

Постарайтесь устроить всё так, чтобы во время упражнения вас никто не беспокоил. Если всё же понадобится прерваться, вы можете сделать спокойный вдох и выдох, открыть глаза и оглядеться. К путешествию можно будет вернуться в более подходящее время.

Сделайте вдох и на выдохе закройте глаза, если вам удобно. Перенесите внимание на тело. Где сейчас чувствуется напряжение? Какие мышцы уже расслаблены? Ничего не меняйте сразу — сначала просто заметьте, как вы себя ощущаете.

Попробуйте найти самый тёплый участок тела. Побудьте вниманием в этом месте. Затем найдите участок, который кажется наиболее прохладным. Как вы ощущаете разницу между ними?

Теперь направьте внимание на макушку головы. Попробуйте почувствовать кожу в этой области. Представьте, будто она может дышать: на вдохе принимать свежесть, а на выдохе отпускать напряжение. Это лишь образ, за которым можно спокойно следовать, замечая свои ощущения.

Волна расслабления

Позвольте расслаблению постепенно перейти от макушки к лицу. Почувствуйте лоб. Представьте, как он разглаживается, как отпускают напряжение мышцы вокруг глаз, скулы и нижняя челюсть. Пусть губы и язык занимают удобное положение.

Перенесите этот образ лёгкого дыхания кожи на шею. Заметьте, как она ощущается сейчас. Позвольте расслаблению медленно спуститься ниже, вдоль позвоночника, словно тёплая волна проходит по спине.

Обратите внимание на плечи и руки. Возможно, руки становятся чуть тяжелее, и плечам уже не нужно оставаться приподнятыми. Позвольте им немного опуститься. Почувствуйте опору под предплечьями и кистями.

Заметьте ощущения в груди. Если возникает приятное тепло, побудьте с ним. Затем направьте внимание к животу и тазу. Пусть расслабление постепенно распространяется дальше — по бёдрам, коленям, голеням и щиколоткам к стопам и кончикам пальцев ног.

Пока тело отдыхает, вы можете позволить воображению отправиться в путешествие. Возможно, это будет немного похоже на полудрёму, когда образы появляются свободно и не нужно специально ими управлять. Сохраняйте естественное дыхание и замечайте то состояние покоя, которое доступно вам сейчас.

Мысли могут приходить и уходить. Если какая-то из них отвлекает, просто отметьте её и вернитесь к моему голосу. Вам не нужно останавливать мысли или добиваться особой глубины расслабления. Достаточно устроиться в этом состоянии настолько удобно, насколько получается.

Поляна

Представьте, что вы находитесь на поляне. Возможно, это луг или открытое поле. Место может быть знакомым или возникнуть только сейчас, в вашем воображении. Оно станет отправной точкой нашего путешествия.

Посмотрите вокруг. Какое здесь время года? Что находится перед вами? Что вы замечаете справа и слева? Дайте пейзажу постепенно проявиться, не торопясь рассматривать всё сразу.

Прислушайтесь к звукам. Возможно, слышно пение птиц, шелест листьев, журчание воды или гудение насекомых. Какие запахи вы чувствуете? Какая здесь температура воздуха? Как ощущается поверхность под ногами?

Поднимите взгляд к небу. Какое оно? Если вы видите облако, понаблюдайте за ним. Представьте, что оно медленно меняет очертания и постепенно растворяется. Можно какое-то время просто смотреть, как оно становится всё прозрачнее, и позволить себе оставаться в покое.

Встреча с рекой

Теперь попробуйте найти воду. Возможно, вы услышите ручей, увидите реку или заметите другой водоём. Направьтесь туда, следуя звуку, образу или своему внутреннему ощущению.

Когда окажетесь рядом, рассмотрите воду. Какого она цвета? Есть ли течение? Прозрачная она или мутная? Подойдите ближе и, если хочется, представьте прикосновение к ней. Какая она — холодная, прохладная, тёплая? Какие чувства вызывает?

Теперь попробуйте представить, как этот водоём становится рекой — достаточно широкой, сильной, с размеренным течением. В ней есть движение и мощь, но вода не обязательно должна бурлить. Возможно, вам удастся увидеть спокойный поток, за которым приятно наблюдать.

Позвольте реке принять форму, которая вам подходит. Если пока она не вызывает приятных чувств или не меняется так, как хотелось бы, заметьте это. Путешествие может продолжаться с тем образом, который есть сейчас.

Мы пойдём вверх по течению, к тому месту, где река начинается. Выберите берег и начинайте двигаться. По какой стороне вы идёте? Какая земля у вас под ногами? Берега пологие или крутые? Легко ли идти рядом с водой?

Освобождение русла

По дороге обращайте внимание на то, что находится в реке. Возможно, вы увидите старые брёвна, оставленные сети или другие предметы, которые мешают свободному течению воды. Если что-то воспринимается вами как препятствие, остановитесь и рассмотрите его.

Попробуйте представить, как можно убрать это из русла. Возможно, для этого понадобится подойти к воде или войти в неё. В воображении вы можете выбрать удобный способ и приложить столько усилий, сколько сейчас вам по силам.

Достаньте то, что мешает течению. Посмотрите, как движется вода там, где препятствие уже убрано. Изменились ли её скорость, звук или прозрачность? Что вы чувствуете, наблюдая за этим?

Если работа вызывает неприятные ощущения, замечайте их и выбирайте посильный темп. Можно остановиться, отойти на берег и продолжить наблюдать. Не нужно очищать всю реку сразу. Сделайте то, что получается в этом путешествии, и посмотрите на результат.

Продолжайте идти вверх по течению. Возможно, по дороге встретятся другие участки, которым захочется уделить внимание. Где-то будет достаточно убрать один предмет, а где- то — просто задержаться и посмотреть, как устроено русло.

Мост

Впереди появляется мост через реку. Подойдите к нему и рассмотрите. Из чего он сделан? Широкий он или узкий? Каким кажется — новым, старым, крепким? Какие чувства возникают, когда вы ступаете на него?

Если вам удобно, пройдите на мост и посмотрите вниз. Как отсюда выглядит река? Какая под вами вода? Хочется ли приблизиться к ней, прикоснуться, погрузиться в неё в своём воображении? Или сейчас приятнее оставаться на мосту и наблюдать?

Заметьте свои ощущения. Возможно, это спокойствие, интерес или радость. Возможно, возникает страх или настороженность. Дайте себе немного времени, чтобы понять, как именно вы воспринимаете реку с этой точки.

Обратите внимание на запах воды и воздуха над ней. Представьте, что можете различить его яснее. Какие чувства он вызывает? Понаблюдайте, меняются ли они, пока вы стоите на мосту и дышите в своём обычном ритме.

Возможно, вода постепенно станет казаться чище, а состояние — ровнее. Возможно, изменения будут едва заметными. Когда почувствуете, что готовы двигаться дальше, сойдите с моста и продолжайте путь к источнику.

Снова заметьте землю под ногами, берег и течение. Как вы ощущаете себя рядом с этой рекой теперь? Что привлекает внимание по дороге? Что хочется рассмотреть, прежде чем идти дальше?

У истока

Постепенно вы приближаетесь к месту, где река берёт начало. Посмотрите, что находится перед вами. Возможно, вода выходит из грота, бьёт из-под камня, появляется у подножия скалы или начинается с небольшого ручья, пробивающегося из земли.

Подойдите на удобное расстояние и рассмотрите источник. Как он выглядит? Какая вода выходит из него? Чистой ли она кажется? Приятно ли вам находиться рядом? Что вы чувствуете, когда смотрите на него?

В этом путешествии мы будем искать возможность соприкоснуться с источником так, чтобы это стало для вас приятным и поддерживающим опытом. Возможно, вода сразу покажется прозрачной и притягательной. Возможно, пока возникнут совсем другие чувства. Если образ вызывает тоску, боль, грусть или отвращение, попробуйте сказать источнику об этом. Можно говорить мысленно или вслух. Расскажите, что вы видите и как это отзывается внутри. Если вам радостно или спокойно рядом с ним, скажите и об этом.

Здесь, в воображаемом мире, источник может выслушать вас. Вам не нужно подбирать правильные слова, оправдывать свои чувства или делать их более удобными. Пусть прозвучит то, что действительно хочется сказать.

Разговор с источником

Расскажите источнику о своём отношении к нему. Что вам нравится, а что отталкивает? Хочется ли подойти ближе? Есть ли что-то, что мешает довериться этому месту?

Затем, если хочется, поговорите о том, что происходит в вашей жизни сейчас. Какие чувства сопровождают вас в последнее время? Что тревожит, печалит или утомляет? Чем хотелось бы поделиться, если бы можно было быть услышанными без необходимости что- либо скрывать?

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.