18+

Ксения Годунова

Внутренний компас



Ксения Годунова

Внутренний компас

https://litres.ru/74986619
ISBN 9785007178846

Аннотация

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 читателей, а также для работы психолога в своей практике.

Содержание

«Внутренние опоры» 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Внутренний компас

Ксения Годунова

© Ксения Годунова, 2026

ISBN 978-5-0071-7884-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

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 самоценности, 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, хо-

зяйственна, 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 — идее, проекту, личным качествам, поступкам.

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.