

Ćwiczenia relaksujące

Wyobraź sobie kolory tęczy.

Najpierw czerwony:

Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca.



Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze.

Teraz zmienia się w pomarańczowy:

Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika.



Całe pole widzenia jest pomarańczowe.

Kolor żółty:

Żółta cytryna, żółte świetliste słońce.



Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele .

Zielony.

Widzisz intensywnie zieloną łąkę, wszystko wokół jest zielone.



Niebieski:

Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień.



Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor.

Fiolet:

Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta **fiołkami**, wielkie **fiołkowe pole**.



Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę:

czzerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fiolet.



Na niebieskim niebie rozciąga się **piękna tęcza**.



Przyjrzyj się jej. Spróbuj to zobaczyć – zamknij oczy.

Za kilka chwil otworzysz oczy.

Twój umysł będzie jasny odprężony, wypoczęty.

Energia wypełnia twoje ciało.