

## 2. Упр. « Мой внутренний ребенок»

Представьте и увидите ребенка (себя в детстве)... Сколько ему лет? Как он выглядит? Во что одет? Он вас видит? Как смотрит он на вас? Подойдите в нему поближе, назовите его именем, которое вам очень нравилось в детстве. Скажите, глядя ему в глаза: « Я счастлив, что ты здесь...

Я буду защищать тебя...

Ты имеешь право быть рядом с другими...

Любви хватит на всех, поверь...

Ты имеешь право пытаться, и пусть у тебя ничего не получается...

Даже если ты непослушен, я останусь с тобой и буду любить тебя...

Я горжусь тобой...

Ты нужен мне...

Я знаю, что ты можешь делать все, что захочешь...

Мне нравится видеть, как ты вырастешь...»

Скажите ребенку, что – то из этих фраз и возможно что – то свое, сокровенное.

Можете обнять его, взять на руки, дать ему свое тепло и любовь... Можете что –нибудь подарить ему( конфетку, игрушку). Скажите ему: «Я всегда буду рядом. У тебя все будет хорошо. Я с тобой!»

Итак, утром и вечером в «просоночном состоянии» (когда вы только, что проснулись или засыпаете и ваше подсознание приоткрыто) представляйте ребенка.

Тепла вам и любви! Г.И.