

### **83. Упр. « Место силы»**

Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов – выдохов. Мысленно перенеситесь в «место своей силы». Это может быть какое – то заповедное место с прекрасным пейзажем и чистым воздухом. А может быть комната, где вам уютно и безопасно. Или фантастическое место, которое существует только в вашем воображении. Увидьте картинку, что вас окружает. Звуки, запах. Как отзывается ваше тело, что чувствует?

Пусть каждая клеточка вашего тела, каждый уголок души наполняются энергией этого места.

А теперь представьте, что у вас в руке есть пульт с кнопкой «ВКЛ». И в любой момент, нажав на кнопку, вы можете оказаться здесь.