

85. Техника «Зеркало -Я»

Закройте глаза и представьте, что вы идете по коридору.

И вдруг, коридор закончился, и вы видите перед собой большое зеркало.

Кого вы видите? Подружитесь с этим человеком. Скажите ему что – то ободряющее. Попросите покормить себя. Поблагодарите за внимание. Пусть он выйдет из зеркала и обнимет вас.