

92. «Мысленная трансформация зла».

Сосредоточьтесь на своем ощущении зла. Какая она – Ваша злость? Какой у нее запах? Какой звук у вашей злости? Какова ее консистенция? Цвет?

Если цвет вашей злости жгуче – красный, постарайтесь ее окрасить в какой – нибудь более холодный тон, например, зеленый или голубой.

Если ее звук представляется вам скрежетом зубов или лязганьем оружия - сделайте его более приятным, например, замените его пением птиц, спокойным шелестом травы или листьев деревьев.

Если запах показался резким, неприятным – замените его запахом розы, фиалки, лаванды, ландыша.

Если консистенция злости представилась тугой или твердой – сделайте ее более разряженной, переведите, например, в состояние прозрачного воздуха.

А теперь заметьте, что ваша злость отступила...