

ТРЕНИНГ
ОМОЛОЖЕНИЕ

12+

Колендо-

смирнова

АНАСТАСИЯ

Анастасия Колендо-Смирнова

Тренинг Омоложение

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Колендо-Смирнова А.

Тренинг Омоложение / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

В книге даны эффективные психологические техники для омоложения. Медитации, на основе символдрамы, техника на базе КОТ (когнитивно-образная терапия), и техника на базе Психокатализа, также дыхательная техника.

Содержание

Вступление.	5
Медитация “Стоп возраст” №1.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Анастасия Колендо-Смирнова

Тренинг Омоложение

Вступление.

Для работы с телом есть чудесная техника, которую нельзя продавать. Я не могу включить ее в те упражнения, которые даю здесь. Но считаю нужным упомянуть о ней, чтобы вы нашли ее в интернете. Это техника тибетских монахов, духовная практика «Око возрождения»: пять ритуалов, пять упражнений для омоложения организма. Она есть в открытом доступе. Рекомендую о ней почитать. Также рекомендую массаж Асаи, бодифлекс и фитнес для лица – комплекс от любого тренера.

Но все это физическое воздействие на тело! А я как психолог предлагаю вам техники, действующие на бессознательное. Приятной работы и хороших результатов!

Техника омолаживающего дыхания.

Не используйте эту технику, если у вас есть проблемы со здоровьем, которые могут усугубиться при выполнении глубокого дыхания.

Если вы женщина, дышите левой ноздрей. Если мужчина – правой.

Инструкция:

Одну ноздрю зажимаете, другой дышите таким образом:

Вдох на 9 счетов

Задержка дыхания на 9 счетов

Выдох на 9 счетов

Таких циклов делается 9.

Повторять можно каждый день.

Эта техника позволяет расслабиться мозгу, что очень полезно для психики и тела.

Медитация “Стоп возраст” №1.

Эту технику хорошо начитать на диктофон и прослушать запись в расслабленном состоянии, с закрытыми глазами. Выполняется один раз. Повторять можно по желанию.

Сделайте глубокий вдох и на выдохе закройте глаза. Мысленно проведите взглядом по всему вашему телу, пытаясь определить, какие ощущения в нём сейчас, и разрешая себе максимально расслабиться на выдохе. Прислушайтесь к своему дыханию, почувствуйте температуру вашего тела, просканируйте себя внутренним взором. Сейчас я буду считать до десяти, а вы под мой счет будете спускаться вниз по лестнице, разрешая себе расслабляться с каждой ступенькой все больше и больше. Разрешая своему телу становиться всё более расслабленным, а своей нервной системе всё более спокойной.

И я считаю – «раз». Вы ступаете на первую ступеньку в вашем воображении.

И я считаю «два». Вы разрешаете себе расслабиться в два раза больше. Потому что когда я скажу «три», вы погрузитесь еще глубже, разрешая себе расслабиться ещё больше. Потому что «три» – это больше чем «два», больше чем «один». Но, может быть, не намного. И, тем не менее, больше.

А когда я досчитаю до четырех, этот процесс будет еще более глубоким и приятным. Поэтому я считаю – 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

И теперь я попрошу вас представить, что вы находитесь на лугу. Это какая-то огромная поляна или луг. Возможно, вы его прежде видели. Может быть, вы его видите сегодня впервые. Представили его таким, каким представили. Погода отличная – такая, какую вы очень любите. Посмотрите, что происходит вокруг. Какие вы слышите звуки? Может быть, ощущаете запахи? И теперь мы будем делать с вами такое действие: вы сейчас повернетесь в правую сторону и увидите там какие-то странные арки или ворота. Их много, они расположены как бы вдали, уводят в глубь леса. Они волшебные. И когда вы будете проходить в них, вы постепенно будете становиться все моложе и моложе. Я не знаю, насколько быстро это будет происходить. Я не знаю, сколько арок вам придется пройти для того, чтобы попасть в возраст, в который вы захотите попасть.

И теперь начинаете проходить сквозь арки, отслеживая свои внутренние ощущения. Просто наблюдайте за тем, как ваше тело будет становиться все моложе и моложе. Весь ваш опыт, внутренние ваши знания – всё будет сохраняться. Будет меняться только тело с прохождением каждой из этих арок.

Вы становитесь моложе и моложе. Вы можете почувствовать изменения в восприятии и ощущениях своего тела. В тот момент, когда вы почувствуете максимально приятное для вас состояние организма, в котором вы чувствовали себя очень комфортно, хорошо, идеально – в этот момент зафиксируйте эти внутренние ощущения, оставаясь в них.

Посмотрите по сторонам. Там должна находиться небольшая деревянная небольшая избушка, как в волшебных сказках. Подойдите к ней. Там нет никого страшного. Это заброшенная избушка. Она волшебная.

Когда вы войдете в нее, посмотрите: что там находится? Осмотритесь, и вы сможете найти зеркало. Загляните в него. И когда вы заглянете в это зеркало, то увидите себя в том виде, в котором вам хотелось бы видеть себя. В том виде, в котором, как вам кажется, ваше тело и лицо наиболее красиво, наиболее молодо, наиболее здорово. И в этот момент, когда вы заглянули в зеркало и рассмотрели себя, вы внутренне разрешаете себе остаться в этом возрасте. Если, конечно, хотите этого.

Но для этого нужно кое-что сделать. Нужно написать письмо. Где-то в этой избушке должно быть то, чем можно написать письмо. В письме нужно написать вот что:

“Дорогой мир (или Бог, или Вселенная – как вам будет угодно)! Я благодарю тебя за такой прекрасный подарок, как жизнь и тело, которое у меня есть. Я знаю, что Ты даёшь мне это от своей большой любви. Я знаю, что ты хочешь дать мне даже больше, чем я беру. Я знаю, что если я попрошу, Ты можешь разрешить мне быть в том физическом возрасте моего тела, в котором я захочу. Я знаю, что есть такая возможность. Я не знаю, как это работает, но если Ты не против, если Ты разрешаешь мне, позволь мне остаться в том возрасте, в котором я сейчас нахожусь здесь и пишу тебе это письмо благодарности. Я благодарю Тебя в любом случае, каким бы ни было Твоё решение”.

Подпишите письмо и выходите из избушки. Когда вы выйдете, то увидите там холм, с которого я предлагаю отправить письмо, сложив из него самолетик.

Какие ландшафты открываются перед вами? Запустите оттуда этот самолетик, который будет лететь вверх. Может быть, он будет спускаться вниз. И теперь, когда вы стоите тут, а самолетик уже улетел, прислушайтесь к запахам вокруг. Если сейчас вы почувствуете какой-то необычный, но приятный запах, это будет являться ответом на ваше письмо и разрешением остаться в этом возрасте. Запомните этот запах и поблагодарите внутреннюю вселенную или Бога. Вы можете попрощаться с избушкой, можете ещё раз туда заглянуть, если хотите. Побудьте здесь столько, сколько посчитаете нужным. Перед тем, как покинуть это место, повторите такие слова: “я осознаю разницу между собой до этого сеанса и сейчас, и я разрешаю себе думать чувствовать и поступать иначе. Я разрешаю себе быть и чувствовать себя молодым(ой), здоровым(ой), таким (ой) как в этом возрасте”.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.