**Новогодний тренинг**

**Цель: органично вписать (внести), проговорить свои желания в потоке вселенной. Прислушаться, что предлагает нам вселенная.**

 **Наши ощущения важны, они первичны. (Чувствую, думаю, ощущаю).**

**Что принесёт нам, СИНЯЯ ПТИЦА на крыльях нового года? (Новогодние гадания на символах)**

Что надо сделать, чтобы предсказания получились верными?

Следует выполнить следующие условия:

- сделайте глубокий вдох и такой же выдох;

- закройте глаза, дышите ровно, глубоко и спокойно;

- представьте, что на несколько минут вы оказались во владениях доброй волшебницы. Нежный, мягкий ветер подхватил вас и перенёс в сказочную страну. Вы очутились в прекрасном парке, где стоит дворец, красоты небывалой. Из окон льётся серебристый, загадочный свет и чудесная музыка звучит, приглашая войти внутрь … Вы смело подходите к дверям, они сами раскрываются перед вами и пропускают в залу. Всюду горят свечи, пахнет чем-то неизъяснимо приятным.

Раздаётся чей-то голос и сообщает, что вас здесь уже давно ждут.

Посреди залы стоит наряженная ёлка, блестящие шары переливаются, притягивая ваш взгляд.

Вы подходите ближе и замечаете необычный мешочек с предсказаниями, стоящий под ёлкой. Понимая, что Судьба сейчас приоткроет перед вами завесу будущего, левой рукой, с закрытыми глазами, достаёте из мешочка одну карту.

Благодарите хозяйку за гостеприимство, открываете глаза и читаете предсказания.

* Какое качество Вам поможет? (в конверте)
* Что расскажут цветы?

**Упражнение «Золотые ворота».**

Это тоже групповое упражнение. Его можно использовать на праздничных вечеринках, однако, надо иметь в виду, что оно требует не бурного веселья, а созерцательной тишины.

Поверьте, что тихое внимание ничуть не хуже эмоциональных всплесков – просто по-другому.

Двое встают рядом, подняв руки, наподобие ворот. Остальные, по очереди, будут проходить через **«ворота»,** предварительно представив себе, что за воротами находится то, чего они так долго ждут. Очень важно понаблюдать за собой, осознать и почувствовать, переходя границу, что происходит в вашей душе и в вашем теле.

**Чудо всегда в наших руках.**

**Было бы желание в это поверить.** Новогодняя ночь – особенное явление. Что-то неуловимо мистическое есть в этой невидимой границе между старым и новым, в точке перехода минут, лет, часов и самого времени.

Самая сказочная ночь в году может действительно стать волшебной, если **мы намеренно и сознательно настроимся на прекрасные перемены и на изменение мешающих программ. Если захотим другими глазами взглянуть на знакомые атрибуты новогодних праздников. Если желаем осознанно войти в Новый год и гармонично вписать свои желания в потоки Вселенной.**

**Волшебство не в тридесятом царстве, а в глубине наших душ!**

**Упражнение «Подарок группе»**

Упражнение можно выполнять всей группой или в парах. При групповом варианте все ходят под спокойную музыку по зале с закрытыми глазами, вытянув перед собой левую руку с раскрытой ладонью. Встретившись с кем-либо, напишите или нарисуйте на раскрытой ладони то, что вы хотели бы подарить самому себе. Делайте это не спеша, со вкусом. Это приятное упражнение принесёт вам немало удовольствия.

**Используя образы зимней природы, новогодних символов**

и сказочных персонажей, а также магическое время перехода из старого в новый год, мы можем изменить своё состояние, а значит, и пространство, в котором живём и действуем.

Все хотим чего-то нового в наступающем Новом году. И только расставшись с тем, что нам не нужно, оставив это в старом году, мы можем получить желаемое.

Любой тренинг – это переход на новый уровень, он помогает нам обрести новую силу и энергию.

* символы года ( в конверте)
* загадочные знаки

**Упражнение «Ум, чувство, тело».**

Выполняется в парах. Партнёры сидят напротив друг друга. Один из них задаёт вопросы другому в течении трёх минут. Второй быстро отвечает. Это три одинаковых вопроса: **«О чём думаешь? Что чувствуешь? Что ощущаешь в теле?»**. Во время выполнения упражнения необходимо смотреть друг другу в глаза. По истечение трёх минут партнёры меняются ролями. За временем следит ведущий.

**Упражнение «Спящая восьмёрка»**

Групповое упражнение. Участники принимают удобную для расслабления в сидячем положении позу. Концентрируются на ощущениях в теле, наблюдают за дыханием. Делая это, следует думать, что изображаешь **символ бесконечности**. Можно окрашивать восьмёрку в разные цвета, рисовать различными способами, можно напевать про себя. Обращаем внимание на мышцы затылка и мускулы глаз. Можно прорисовать и другие цифры.

**Любовные гадания по «Книге перемен»**

 **Игра-шутка «Сила желаний»**

«Сила желаний» - групповое упражнение. На полу раскладывается несколько обручей. Внутри каждого обруча скотчем приклеивается бумажка с крупно написанным желанием. Например, 1000 000 рублей, машина, любовь и т.д. Игра начинается с танцев между обручами. Но как только ведущий останавливает музыку, участники немедленно занимают ближайший обруч. Участников должно быть больше, чем обручей. В одном обруче могут разместиться несколько человек – лишь бы ноги не выходили за границу образа. Разрешите себе танцевать по всему залу, а не держитесь вблизи выбранного вами обруча. Позвольте интуиции вести вас. Интересно, сколько раз вы окажитесь в одном и том же обруче или совсем вне обручей? Думаю, вы понимаете, что в каждой шутке есть доля истины?

 **Упражнение «Составление карты желаний»**

Время выполнения – 1 час.

Для выполнения задания нужны журналы, ножницы, клей, фломастеры, листы белой бумаги, формат А-3, скотч.

**И напоследок**

 Вы прекрасно знаете, что ничего так просто не бывает. И то, что происходит с нами, происходит в нужном месте и в нужное время. Вот и наша встреча сегодня не случайна. Пройдёт какое-то время, и вы осознаете многое из того, что происходило сегодня.

А сейчас прислушайтесь к своим ощущениям и ответьте на вопрос: «Чему научило вас это путешествие по сказочной стране? Что бы вы хотели взять с собой в реальную жизнь?»