|  |
| --- |
| **УТРЕННЕЕ ПРИВЕТСТВИЕ** |
| 1.Здравствуй,солнце золотое!Здравствуй,небо голубое!Здравствуй,вольный ветерок!Здравствуй, маленький дубок!Мы живём в одном краю-Всех я вас приветствую! | 2.Здравствуй, солнце!Здравствуй, небо!Здравствуй, вся моя Земля!Мы проснулись очень рано,И приветствуем тебя! |
| 3. Здравствуй правая рука-*протягиваем вперёд,*Здравствуй левая рука- *протягиваем вперёд*,Здравствуй друг-*берёмся одной рукой с соседом,*Здравствуй друг-*берёмся другой рукой,*Здравствуй, здравствуй дружный круг-*качаем руками.*Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,Можем маленькими быть-*приседаем,*Можем мы большими быть*-встаём,*Но один никто не будет. | 4. Собрались все дети в круг.Я - твой друг и ты - мой друг!Дружно за руки возьмёмсяИ друг другу улыбнёмся.Мы за руки возьмёмся,Друг другу улыбнёмся.Мы по кругу пойдём.Хоровод заведём.(ходьба по кругу)С добрым утром,глазки!Вы проснулись?С добрым утром, ушки!Вы проснулись?С добрым утром, ручки!Вы проснулись?С добрым утром,ножки!Вы проснулись?Глазки смотрят.Ушки слушают,Ручки хлопают,Ножки топают.Ура, мы проснулись! |
| 5. Приветствие сопровождается движениями, дети сидят на ковре в кругу:Здравствуй, Небо!Руки поднять вверхЗдравствуй, Солнце!Руками над головой описать большой кругЗдравствуй, Земля!Плавно опустить руки на коверЗдравствуй, планета Земля!Описать большой круг над головойЗдравствуй, наша большая семья!*Все ребята берутся за руки и поднимают их вверх*. | 6. Дети стоят в кругу, опустив руки: (педагог пропевает)Здравствуйте, здравствуйте,Здравствуйте, здравствуйте,Вот и собрался наш круг.Здравствуйте, здравствуйте,Здравствуйте, здравствуйте,Руку дал другу друг.Люда дала руку Леше,А Леша дал руку Ване.....( про каждого ребенка по кругу)Вот и собрался наш круг.(покачать руками вместе). |
| **ПРИВЕТСТВИЕ** |
| 1.В группе нашей каждый деньДелаем зарядку,Выполняем упражненьяСтрого по порядку:Все присели,Дружно встали,Повертели головой,Потянулись, повернулисьИ друг другу улыбнулись!  | 2. Мы солнцу скажем: «Здравствуй!»Мы скажем небу: «Здравствуй!»«Пусть утро будет ясным!»— Природе скажем мы.Пусть будет мир прекрасным!И даже в день ненастныйЕму желаем счастья, любви и красоты!Только глазки мы откроем,Только личико умоем,Мамино лицо родное— С добрым утром, — скажет нам.— С добрым утром, мама, папа!— Здравствуйте, в саду ребята,— Солнце, небо и зверята— Утра доброго всем вам!За утро, солнце, небо голубое,За счастье жить нам всем одной семьёю,За Землю-Матушку, что лаской нас согрела.Нас накормила, в свой покров одела,За то, что терпелива к нам, как к детям,Спасибо, ей, что мы живём на свете!Здравствуй, солнышко родное,Здравствуй, небо голубое!Мы навстречу вам откроемИ ладошки и сердца.Пусть тепло всем в мире будет,Улыбаются пусть людиИ о войнах позабудут,Мир пусть будет без конца!Детскому садуЗдравствуй, добрый наш «Познай-ка»!Утром в гости нас встречай-ка.Детский сад — второй наш дом.Хорошо мы в нем живём. |
| **НА УЛИЦЕ** |
| 1.ЗемлеВместе с солнышком встаем,Небу мы улыбку шлем,Всей Земле — большой привет!Ведь ее прекрасней нет!  | 2.ВетруЗдравствуй, ветер озорной,Летом, осенью, веснойТы прохладу даришь намИ деревьям, и цветам. |
| 3.СолнцуТы всех любишь, ты всех греешь,Всех ласкаешь и жалеешь,Наше Солнышко, наш свет,Все тебе мы шлем привет!  | 4.ЦветамМы цветочки рвать не будем,Пусть растут на радость людям!Красные и голубые,Все красивые такие!  |
| 5.Я приветствую тебя,Неба синего лазурь,Я приветствую тебя,Моря синева,Я приветствую тебя,Утренней зари пурпур,Посмотрите на меня,Чудо – облака.Вы смотрите на меняКаждый час,Ведь частица вы меня,Мне не жить без вас.  | 6. (вечерняя прогулка)Добрый вечер, сад-сад!Все берёзки спят-спят,И мы скоро спать пойдём,Только песенку споём.Толстый серый слон-слонВидел страшный сон-сон,Как мышонок у рекиРазорвал его в клочки...А девчёнкам, динь-дон,Пусть приснится сон-сон,Полный красненьких цветковИ зелёненьких жучков!До свиданья, сад-сад!Все берёзки спят-спят...Детям тоже спать пора - до утра! |

**ПРИЁМЫ рефлексии**

1. **«Светофор»**

Дети сигналят карточками:

•Зелѐной –побольше таких дел, поучительно;

•Жѐлтой –понравилось, но не всѐ,интересно;

•Красной –дело не понравилось, скучно.

1. **«Сказочное дерево»**

Сказочное дерево (поляна): разноцветные бабочки, цветки, птички прикрепляются на общем дереве (поляне). Воспитатель договаривается с

детьми о значении цветов или размеров этих предметов.

1. **«Что больше всего понравилось»**

*Дети берут мяч и по очереди высказываются по заданному вопросу:*

- Какое у тебя сейчас настроение? *(затем воспитатель говорит от себя)*

- Что понравилось на занятии? *(воспитатель говорит от себя)*

- Что не понравилось? *(говорит от себя).*

*Воспитатель с детьми прощается: встаем в круг, берёмся за руки, поднимаем руки вверх и, опуская руки, все вмести, говорим:* – **«ДО СВИДАНИЯ»!**

**ТЕСТ**

 **на определение педагогического общения педагога**

Внимательно прочитайте вопрос. Выберите наиболее предпочтительный вариант ответа.

1. Считаете ли вы, что ребёнок должен:

* *делится с вами своими мыслями, чувствами*
* *говорит вам только то, что он сам захочет*
* *оставляет свои мысли и переживания при себе.*

2. Если ребёнок взял у другого ребёнка без спроса игрушку, карандаш, то вы:

* *доверительно с ним говорите и предоставите возможность самому принять решение*
* *дети сами разберутся в своих проблемах*
* *известите об этом всех детей и заставите вернуть взятое с извинениями*

3. Подвижный, суетливый, иногда недисциплинированный ребёнок на занятии был сосредоточен, аккуратен и хорошо выполнил задание, как вы поступите:

* *похвалите и всем детям покажете его работу*
* *проявите заинтересованность, выясните, почему так хорошо получилось сегодня*
* *скажете ему «всегда бы так занимался».*

4. Ребёнок при входе в группу не поздоровался. Как вы поступите:

* *заставите его поздороваться*
* *не обратите на него внимание*
* *сразу же вступите с ним в общение, не упоминая его промаха.*

5. Дети спокойно занимаются. У вас есть свободная минута. Что вы предпочтёте делать:

* *спокойно, не вмешиваясь, наблюдать, как они общаются и работают*
* *помочь, подсказать, сделать замечание*
* *заниматься своими делами (записи, подготовка)*

6. Какая точка зрения кажется вам правильной:

* *чувства, переживания ребёнка ещё поверхностны, быстро проходящие, и на них не стоит обращать внимания*
* *эмоции ребёнка, его переживания – это важные факторы, с их помощью можно эффективно обучать и воспитывать*
* *чувства ребёнка удивительны, переживания его значимы, к ним нужно относиться бережно, с большим тактом*

7. Ваша исходная позиция в работе с детьми:

* *ребёнок слаб, неразумен, неопытен, и только взрослый может и должен научить его и воспитать*
* *у ребёнка много возможностей для саморазвития, взрослый должен максимально повышать активность самого ребёнка*
* *ребёнок развивается неуправляемо, находится под влиянием наследственности и семьи, поэтому главная задача, чтобы он был здоров, накормлен, не нарушал дисциплины.*

8. Как вы относитесь к активности ребёнка:

* *положительно – без неё невозможно полноценное развитие*
* *отрицательно – она часто мешает целенаправленно и планово вести обучение и воспитание*
* *положительно, но только тогда, когда активность контролируется педагогом.*

9. Ребёнок не захотел выполнять задание под предлогом, что он уже делал это дома, ваши действия:

* *сказали бы «ну и не надо»*
* *заставили бы выполнить работу*
* *Предложили бы выполнить задание*

10. Какая позиция, по-вашему, правильная:

* *ребёнок должен быть благодарен взрослым за заботу о нём*
* *если ребёнок не осознаёт заботу взрослых о нём, не ценит, то это его дело, когда-нибудь пожалеет*
* *воспитатель должен быть благодарен детям за их доверие и любовь*

|  |  |
| --- | --- |
| **Ответ** | **Число балов по номеру вопросов** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| a | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| b | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| c | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 |

**ИТОГО:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*25-30 очков* – тяготеет к демократическому стилю
*20-24 очка* – преобладает авторитарный стиль
*10-19 очков* – характерен либеральный стиль

**17 простых способов**

**немедленно избавиться от любых нежелательных мыслей или эмоций**

**1. Примите свои эмоции.**

Принимайте эмоции, вместо того чтобы сопротивляться им. Принятие снимает сопротивление, которое обычно подавляет и сдерживает эмоции.

Методика принятия своих эмоций совсем не сложна. Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить* эмоцию.

• Почувствуйте, как она приходит в ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Постарайтесь вызвать в себе *доброжелательное* «отношение» к своей эмоции, как будто вы приветствуете друга у себя в доме. Просто откройтесь эмоции и «впустите» ее, радушно *примите* ее в вашем сознании, вместо того чтобы отворачиваться от нее и противиться ей.

• Когда вы примете эмоцию, которую раньше подавляли, вы увидите, что она растворяется и ослабевает (потому что вы перестали ей сопротивляться).

• Снова оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте работать, пока не дойдете до *нуля..* Если эмоция не ослабевает, повторите приведенные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

**2. Погрузитесь в свои эмоции.**

При погружении в какую-либо эмоцию могут произойти две вещи:

• Если это негативная эмоция, например злость, печаль или страх, то она исчезнет, чаще всего *сразу же.*

• Если это позитивная эмоция, такая как спокойствие, любовь или благодарность, она *усилится.*

Это упражнение похоже на принятие своих эмоций, но с небольшим отличием.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить* эмоцию.

• Почувствуйте, как эмоция приходит в ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Ощутив эмоцию в своем теле, позвольте себе «погрузиться» в свои ощущения. Пусть ваше сознание проникнет в середину эмоции и «посмотрит, что там».

• Что же кроется в этой эмоции? Как вы ее *ощущаете?*

• Если вы на самом деле погрузились в эмоцию, а не просто «думали о ней», вы заметите, что она начнет ослабевать или исчезать (или совсем уйдет), потому что уже ничто не удерживает ее в вас. Единственное, что не давало ей уйти, это наше сопротивление. Заглянув в самую суть эмоции, мы выводим ее на сознательный уровень, и сознание растворяет ее.

• Снова оцените силу эмоции от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

Когда мы абсолютно не сопротивляемся нашим эмоциям, они без усилий уходят, при этом мы остаемся открытыми и свободными.

**3. Мысленно усильте эмоцию (удвойте ее).**

Зачем мысленно усиливать или «удваивать» силу эмоций? Угадали? Потому что так легче избавиться от них.

Однажды я работал в оздоровительном центре, крупнейшем на восточном побережье США. Директор центра, практиковавший иглоукалывание и восточную медицину, рассказал мне, что можно избавиться от судороги в ноге, если «схватить ее и изгнать из нее бесов». Он объяснил, что если, находясь в состоянии «ян» (напряжение), вы примените еще больше «ян» (больше напряжения), то это приведет к скачку в состояние «инь» (расслабление). И это действительно сработало. Я пробовал. И это так же хорошо работает с эмоциями! По тому же принципу.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить* эмоцию.

• Почувствуйте, как она приходит в ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Теперь позвольте силе переживания увеличиться или удвоиться.

• Мысленно увеличивайте интенсивность ощущений – все сильнее, сильнее и сильнее.

• По мере увеличения силы переживания вы заметите, как оно ослабевает или исчезает.

• Снова оцените силу эмоции от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

Этот метод эффективен по двум причинам. Во-первых, согласно элементарным физическим законам две вещи не могут одновременно находиться в одном и том же месте. Вы не можете испытывать «эмоцию» и *«более сильную эмоцию»* в одно и то же время в одном и том же месте. Если вы попробуете сделать это, они нейтрализуют друг друга и исчезнут. Во-вторых, из-за отсутствия сопротивления. Позволяя переживаниям накаляться, вы больше не сопротивляетесь им. Они выходят на поверхность и без труда исчезают.

**4. Освободитесь от желания избавиться от эмоции.**

Обычно мы боремся с нежелательными эмоциями или мыслями. Мы сопротивляемся им и хотим, чтобы они ушли. Но в результате крепко удерживаем их в себе.

Когда вы освобождаетесь от желания изменить, контролировать или «избавиться» от любых ненужных чувств, «застывших» или «закостеневших» ощущений, не сопротивляетесь им, вы даете им возможность измениться и уйти. оставляя у вас ощущение свободы и пространства. Освобождая энергию сопротивления, мы позволяем любой застывшей энергии двигаться.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить* эмоцию.

• Почувствуйте, как она приходит в ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Ощутите, насколько вам не нравится эмоция. как вы «хотите от нее избавиться».

• Избавьтесь на короткое время от ощущения того, как вы хотите изменить эту эмоцию.

• Вы заметите, как сразу же уменьшится интенсивность эмоции или она вовсе исчезнет.

• Снова оцените силу эмоции от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой подход.

При желании изменить или контролировать эмоции мы постоянно думаем об «отсутствии изменений», тем самым удерживаем напряжение.

Освободитесь от желания изменить мысли или эмоции, и дело сдвинется с места.

**5. Почувствуйте любовь.**

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить* эмоцию.

• Почувствуйте ее в своем теле.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Ощутите любые негативные проявления, которые вы испытываете по отношению к этой эмоции.

• Постарайтесь испытать любовь ко всему, что вы чувствуете.

• Ощутите любовь к себе и своим эмоциям.

Скажите им: «Я люблю вас».

Позвольте себе «почувствовать» любовь к своим эмоциям.

Затем примите себя вместе со всеми своими эмоциями.

• Скажите «да» (примите/одобрите) любым мыслям и чувствам, которые приходят к вам.

• Снова оцените силу эмоции от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

Четыре составляющих любви – это согласие, принятие, одобрение и благодарность. Выберите одну или несколько из этих составляющих и ощутите их по отношению к своим эмоциям.

Сопротивление – это универсальная «морозильная камера» для наших эмоций. Оно их замораживает.

Согласие, принятие, одобрение и благодарность растапливают замороженные эмоции и позволяют им раскрыться, а энергии свободно течь.

Любовь «размораживает» затвердевшие, застрявшие и негативные эмоции, как горячий нож разрезает замороженное масло.

Это упражнение позволит вам вернуть ту энергию, которую вы неосознанно потратили на сопротивление своим эмоциям и борьбу с ними.

**6. Поблагодарите свои негативные эмоции.**

Это упражнение очень похоже на предыдущее, однако акцент здесь делается на признательности и благодарности за эмоции.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить* эмоцию.

• Почувствуйте ее в своем теле.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Почувствуйте благодарность к мысли или эмоции, скажите им «спасибо».

Почему вы должны за них благодарить? Да потому, что в какой-то момент эта негативная мысль или чувство появились, чтобы как-то послужить вам или от чего-то защитить. Однако защитить нас могут только позитивные эмоции. Негативные же притягивают еще больше плохого.

Поэтому ощущение благодарности переносит нас в атмосферу позитива. а чувствовать признательность и стресс одновременно не получится.

Вы не можете одновременно ощущать благодарность и негативные эмоции. значит, последним придется исчезнуть.

• Снова оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

**7. Просто выбросьте эмоцию.**

Это один из самых простых и быстрых способов отпустить любые нежелательные мысли или эмоции.

• Возьмите ручку.

• Сожмите ее в руке.

• Сожмите ее крепко и поднесите к животу или к грудной клетке, в общем, туда, где вы обычно ощущаете свои эмоции.

• Почувствуйте напряжение в руке, сжимающей ручку, пока не ощутите чувство дискомфорта.

• Подобным образом мы держимся за свои эмоции.

• Теперь протяните руку перед собой, все еще сжимая ручку, и разверните ладонь к полу.

• А сейчас расслабьте пальцы и дайте ручке упасть.

• Видите, как это было легко? Точно так же легко, без промедления, выбросьте любые ненужные вам мысли и эмоции.

• Эмоции никогда не «держат» нас. На самом деле это мы удерживаем их. Они же стремятся течь свободно, как энергия. Именно мы мешаем им, цепляясь за них. Так позвольте же им двигаться и отпустите их!

**8. Используйте ««осознанное сравнение».**

Осознанно мы никогда не причинили бы себе вреда и не ограничили себя, однако неосознанно мы совершаем это каждый день.

Когда мы делаем «неосознанное осознанным», мы начинаем его ощущать, благодаря чему нам удается отпустить все то, что нам мешает.

Именно такое «разграничение» делает возможным наше очищение. Путем «осознанного сравнения» мы понимаем, что мы не тождественны нашим чувствам, что они не удерживают нас и что у нас есть выбор удерживать или отпустить их.

Вот ряд вопросов, которые вы можете задать себе, чтобы провести разделительную линию. Это «осознанное» упражнение, использующее наш разум, чтобы расширить его пределы.

Задав каждый вопрос, спросите себя, что вы «выбираете» для себя в настоящий момент?

• Когда я думаю о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(впишите сюда проблему или ситуацию, которая вызывает у вас стресс), я чувствую себя хорошо или плохо? *Сознательно выберите «чувствовать себя хорошо».*

• Я свободен или скован? *Что вы выбираете?*

• Любовь или страх? *Что вы выбираете?*

• Сомнение или вера? *Что вы выбираете?*

• Изобилие или недостаток? *Что вы выбираете?*

• Цельность или разделение? *Что вы выбираете?*

• Спокойствие или тревога (страх)? *Что вы выбираете?*

• Освобождение или зажатость? *Что вы выбираете?*

• Представляю я единое целое с этим человеком/чувством/проблемой или я существую отдельно? *Что вы выбираете?*

• Говорю я «да» или «нет» изобилию, себе, свободе, своей цели и т. д.? *Что вы выбираете?*

• Я принимаю с радостью или отказываюсь? *Что вы выбираете?*

• Я открыт или замкнут? *Что вы выбираете?*

• Я расслаблен или зажат? *Что вы выбираете?*

• Я предпочел бы быть, свободным или скованным? Счастливым или несчастным? Спокойным или тревожными? Защищенным или уязвимым? *Что вы выбираете?*

• Я удерживаю и не отпускаю или принимаю и позволяю всему идти своим чередом? *Что вы выбираете?*

• Я отдаю другим людям и жизни или я стремлюсь получить что-то от них? *Что вы выбираете?*

• Внутренне я ощущаю тревогу или спокойствие? *Что вы выбираете?*

**9. Будьте как небо.**

Природа способна напомнить нам о нашей истинной сущности.

• Поднимите глаза к небу.

• Вы видите плывущие по нему облака или же оно чистое и безграничное?

• Обратите внимание, что небо, с одной стороны, не удерживает облака (птиц, самолеты, спутники и т. д.), но и не отталкивает их. Оно ничего не принимает, но и не отказывается ни от чего. Небо просто есть, и оно представляет собой то, чем и является – открытое пространство.

• Ощутите бесконечность и открытость неба.

• Почувствуйте, что эта открытость пробуждает в вас. более глубокое, широкое, бесконечное состояние сознания.

• Если у вас возникают какие-то мысли или эмоции, просто наблюдайте за ними, и пусть они проплывают, словно облака. Смотрите на них без привязанности, но и без желания избавиться от них. Просто «позвольте» им проплывать мимо.

• Продолжайте возвращаться к ощущению вашей внутренней открытости, которая подобна открытости неба.

В окружающем мире нет ничего, чего не было бы внутри вас. Значит, бесконечность неба и космоса, которую вы видите, на самом деле в вас самих.

**10. Отправьте эмоции в плавание.**

Наш разум часто вовлекает нас в потоки мыслей, как в бушующие реки. Мы не обязаны следовать за ними. Поэтому почувствовав в очередной раз, что вас увлекает за собой поток негативных мыслей и эмоций, попробуйте следующее.

• Мысленно представьте, что вы стоите на коленях на пологом берегу бурной реки.

• Ощутите поток чувств, бурлящий внутри вас.

• Передайте эти эмоции бушующей реке.

• Позвольте воде легко унести их.

• Позвольте всем мыслям, эмоциям, заботам плыть в океан и раствориться в его пучине.

• Перенесите свое сознание обратно к себе, спокойному и умиротворенному, сидящему на берегу и свободному от беспокойства эмоций.

• Если эмоции еще остались, бросайте их в бушующий водный поток, позволяя им уноситься в океан, пока не обретете абсолютное внутреннее спокойствие.

**11. Избавьтесь от недовольства собой, своими мыслями и эмоциями.**

Многие из нас постоянно недовольны собой и своими чувствами. Испытывать такое чувство – все равно что бить палкой по ноге, которая и так болит. Это не уймет боль, а сделает ее еще сильнее.

Когда у вас появляются негативные эмоции, поступайте следующим образом.

• Посмотрите на энергию недовольства.

• Поприветствуйте ее.

• Откажитесь от любой негативной энергии по отношению к себе, своим мыслям или чувствам.

• Продолжайте отпускать негативные мысли… еще. и еще. пока они не уйдут.

• Каждый день уделяйте время тому, чтобы отслеживать любое недовольство и отпускать его, пока оно не исчезнет вовсе.

Двигаться вперед и чувствовать любовь, одновременно испытывая недовольство собой, все равно что пытаться ехать на машине и при этом жать на тормоза. Невозможно ощущать любовь на фоне недовольства собой, что так характерно для многих из нас.

Избавившись от энергии самобичевания, вы сможете более свободно *одобрять* себя.

**12. Одобряйте себя.**

Одобряйте себя безоговорочно. просто потому, что вы дышите. и живете!

Что значит «одобрять себя»? Это значит любить и принимать себя таким, какой вы есть!

Если вам это кажется сложным, вернитесь на предыдущую страницу и еще поработайте над недовольством собой, иначе вы будете «ехать с включенными тормозами».

Ниже представлен поэтапный метод, которому меня научил Кам Бакши, выпускник тренинга изобилия.

• Начните буквально с капли одобрения себя. Возьмите совсем немного. Вылейте его себе на голову и позвольте впитаться.

• Когда вы впитали это, дайте себе еще. маленькую чашечку. Примите и ее.

• А теперь еще больше. полную кружку.

• И еще. полное ведро.

• И еще. полную ванну.

• И еще больше. водопад положительной энергии.

• Затем озеро положительной, полной любви и одобрения себя энергии.

• И наконец, целый океан одобрения.

• Почувствуйте себя губкой, плавающей в этом океане чистого принятия и одобрения.

• Позвольте этой энергии впитаться и заполнить каждую клеточку. «Маринуйтесь» в ней.

Возможно, вы захотите запомнить описанную последовательность и повторять ее каждый день с закрытыми глазами. Это очень эффективное упражнение для достижения здоровья, счастья, изобилия и свободы.

**13. Красный шар.**

Описанный ниже метод мне посоветовали для снятия головной боли. Я нахожу его очень эффективным (по крайней мере, голова у меня больше не болит). Его можно использовать при любой боли, а также с успехом применять при негативных мыслях или эмоциях.

Вот в чем он состоит.

• Ощутите в своем теле любую негативную эмоцию (или боль).

• Представьте, что пораженные участки наполняет ярко-красная энергия.

• Поместите вокруг нее ярко-красный шар и завяжите его веревкой.

• Отпустите его из своего тела и разума.

• Смотрите, как он летит… выше и дальше, становясь все меньше и меньше, пока совсем не растворяется в небесах.

14. **Испарение.**

Еще один метод «растворения».

• Представьте свои негативные мысли и чувства в виде воды.

• Позвольте им испариться, как пар на горячем тротуаре.

• Пока они испаряются, постарайтесь ощутить «пространство», которое образовалось после них.

• Растворитесь в этом пространстве.

Негативные эмоции могут казаться вполне реальными, но они не что иное, как «мираж», испарение над песком в пустыне или на раскаленном шоссе. Позвольте им испариться и раствориться подобно миражу.

15. **Водопроводный кран.**

Наши подавленные эмоции на самом деле представляют собой составную (фотонную) энергию. Когда они разрастаются, ее требуется больше, чтобы сдерживать их и управлять ими, держать их под контролем. Когда мы освобождаем эту энергию, то идем по жизни радостно и расслабленно.

Ниже описан способ освобождения энергии.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить* эмоцию.

• Почувствуйте ее в своем теле.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Представьте свои переживания как воду под давлением в вашем животе и грудной клетке.

• Мысленно нарисуйте клапан или кран над этой энергией.

• Откройте его и «отпустите» чувства литься потоком.

• Вы можете регулировать поток воды из крана, чтобы контролировать поток переживаний.

• Позвольте эмоциям литься ручьем, пока вы не почувствуете спокойствие.

• Снова оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

**16. Всего лишь 1 %.**

Иногда нас ошеломляет задача принимать и освобождать свои подавленные эмоции. Помните, что вам не требуется за один раз освободиться от них полностью. Но не позволяйте эмоциям переполнять вас. Попробуйте сделать так.

• Ощутите, что эмоция слишком велика для того, чтобы очиститься от нее полностью.

• Решите, что вы освободитесь только на 1 % от того, что вы испытываете.

• Отпустите 1 % своего переживания (вы можете его выбросить или использовать любой другой метод, описанный в этой книге).

Вы заметите, что на самом деле освободили гораздо больше, чем 1 % эмоции, и чувствуете себя намного более легкими и свободными.

**17. Обнимите свое чувство.**

Все нуждаются в любви и сострадании. Даже наши эмоции. Отсутствие любви – источник всех наших проблем. Любовь и сострадание исцеляют все. Попробуйте отнестисть к себе с состраданием.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить* эмоцию.

• Почувствуйте, как она наполняет ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• А теперь постарайтесь обнять свою эмоцию с любовью/состраданием, как обняли бы плачущего ребенка отец или мать.

• Успокойте свои переживания.

• Позвольте себе слиться воедино с болью и дискомфортом своей эмоции.

• Когда вы почувствуете сострадание, ваши эмоции станут ослабевать или вовсе растворятся.

• Снова оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля.