**ВООБРАЖЕНИЕ ПРОТИВ БОЛИ.**

Новая техника борьбы с болью основана на активном использовании воображения. В той или иной степени она помогает почти всем и особенно рекомендуется при артрите, мигрени и других неприятных состояниях. Наука пока не открыла секрет действенности этих приемов, но похоже, что они помогают людям расслабиться и стимулируют выделение эндорфинов, гормонов хорошего самочувствия.

* Расслабьтесь на удобной кушетке (диване) или кресле и постарайтесь, чтобы вас ничего не отвлекало.
* Сделайте глубокий вдох. Мысленно представьте себе, что посылаете воздух в область, которая вас беспокоит, подпитывая кислородом каждую клетку в ней.
* Затем вообразите, что опускаете руку в ведро с «жидким обезболивающим». Держите ее там, пока пальцы не онемеют.
* Положите «онемевшую» руку на область, причиняющую беспокойство. Представьте себе, что с нее стекает обезболивающий раствор и пропитывает это место. Не убирайте руку, пока боль не утихнет.