**Упражнения с мыслеобразами.**

**Любимое место.**

*Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, дышите спокойно и ровно, по-старайтесь отключиться от внешнего мира. Представьте себе место, где вы чувствовали себя спокойно и комфортно (полянка в летнем лесу, пляж, любимая комната). Постарайтесь увидеть его в деталях. Постепенно попробуйте сделать картинку ярче, ближе, больше и наблюдайте за изменениями в своих ощущениях, стараясь добиться максимального расслабления и внутреннего комфорта. Запомните этот образ. С каждым разом вам будет все легче его вызывать, таким образом вы сможете быстро входить в состояние релаксации.*

**Встреча с солнцем.**

*Представьте, что вы находитесь на берегу океана. Совсем недавно здесь бушевал шторм, но теперь ветер стих, океан успокоился, и только легкая зыбь на его поверхности напоминает о происходившем. С каждым мгновением водная гладь становится все спокойнее. Облака растворяются, и проявляется чистое и спокойное синее небо. Вы видите, как из-за горизонта выглядывает край оранжевого шара - это солнце. Затем этот шар поднимается все выше и выше. Он озаряет своими лучами всю природу, всех живых существ - людей, животных, растения. Даже самые маленькие существа, невидимые нашему глазу, озарены солнечным светом. Солнце освещает миллионы людей, и каждому посылает свой луч. Вы чувствуете, как солнечные лучи проникают прямо в вашу грудь, в ваше сердце - центр вашего живого «Я». Солнце светит ярче, и вы буквально купаетесь в его золотом сиянии. Зрительно представьте себе, как его сила пронизывает и наполняет каждую клетку вашего организма, обновляя и укрепляя его и даря вам здоровье и спокойствие. Пред-ставьте себе, что вы будете полностью насыщены золотой солнечной энергией. Солнце поднимается все выше в небе. Представьте себе, как с величием и силой расходятся его лучи, чтобы одарить своим светом и теплом все человечество, все живое, и вас в том числе. Когда солнечный свет станет очень ярким, защитите ваши глаза, слегка зажмурив их. Представьте, как люди буквально купаются в солнечном свете, наполняясь гармонией и счастьем.*

**Полет белой птицы.**

*Представьте, что вы лежите на теплом желтом песке, над вами спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Вы поднимаетесь и летите рядом с ней. Вы сами - белая птица. Вы летите в синем небе, под вами – спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Вы подлетаете, опускаетесь на теплый желтый песок, снова превращаетесь в человека и ложитесь на спину. Вы лежите на теплом желтом песке, надо вами спокойное синее небо, вы расслаблены, отдыхаете. Ступней ваших ног коснулась приятная прохлада, она заполнила мышцы ног. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки. Вам легче дышать. Приятная прохлада заполнила шею и голову. Голова – ясная и чистая. Мышцы – легкие и бодрые. Три глубоких вздоха, вы открываете глаза и встаете. Вы отдохнули! ”*

**Янтарный замок.**

*Сегодня мы увидим янтарный замок. С этой мыслью мы спешим к синему морю. Уже издалека видим золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает нам опуститься на морское дно. Именно этого мы больше всего хотели сегодня. Мы делаем глубокий вдох- медленно выдыхаем. Вдох- выдох, вдох-выдох. Несколько мгновений- мы уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне. Нам интересно все, что окружает нас. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел. Рыбка объясняет нам, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаем, что она имеет в виду нас, и расплываемся в улыбке. Улыбка не только на наших губах, но и все внутри нас улыбается. Наше тело расслабляется, а мы переполняемся необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно глубоко… Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху. Впереди нас ярко освещенное пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено к нам. Таинственные лучи нежно проникают в нас и заполняют светом. И мы становимся маленькими солнышками. Дышится легко, ровно, глубоко. Мы возвращаемся из замка и дарим тепло маленького солнышка окружающим людям, цветам…*

**Сотвори в себе солнце.**

*В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны) .*

**Волшебный цветок добра.**

*Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почув-ствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе. Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами. Откройте глаза.. Посмотрите по сторонам… Пошлите друг другу добрые мысли… Всего вам доброго!*

**Путешествие на облаке.**

*Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Наше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет нас сейчас в такое место, где мы будем счастливы. Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное (Пауза 30 секунд) Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет всех назад. На твое место в группе детского сада. Слезайте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо всех покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.*