

Исследование себя с помощью цвета

Данный текст я приготовила исключительно для отдыха и оздоровления. Вы можете отдохнуть как одна (один), так и всей семьей, если есть такая необходимость.

Начинаем!

Вы можете сделать три глубоких вдоха и выдоха. После того, как вы закроете глаза, возможно, первое, что Вы можете увидеть, — это черный экран. Как картина Малевича «Черный квадрат».

Это начальное полотно, на котором Вы можете сами нарисовать то, что угодно только Вам и Вашему настроению.

Прислушайтесь к себе.

Какого цвета Вам не хватает прямо сейчас?

Вспомните радугу.

Какие цвета она притягивает к себе?

Красный... Оранжевый... Желтый... Зеленый... Голубой... Синий... Фиолетовый...

Какой из них Вам хочется нарисовать в первую очередь?



Попробуйте представить этот цвет. Какой он? Каким образом он входит в Вашу жизнь? Какие эмоции приносит Вам? Что Вы чувствуете, глядя на этот цвет? Попробуйте проявить на черном фоне именно этот цвет, которого Вам так не хватает... а потом представьте, что входите в этот цвет, закрываясь в нем целиком, наслаждаясь этим мгновением. Зафиксируйте свои чувства. Что Вам хотелось бы сделать прямо сейчас? ... Сделайте это!

Дайте волю своему воображению, представьте себе какое-нибудь маленькое путешествие туда, где Вы мечтали побывать всю свою жизнь, или, где Вы, быть может, уже были когда-то. Побудьте там столько времени, сколько Вам необходимо прямо сейчас.

Попутешествовав, снова представьте тот цвет, который видели в самом начале, обратив внимание на свои чувства, и после того, как Вы будете готовы, Вы можете выйти из состояния транса, вздохнув полной грудью три раза, весело похлопав себя по телу и поблагодарив саму (самого) себя за проделанную работу.

Примечание: это упражнение можно делать каждый раз, как Вы чувствуете, что хочется отдохнуть, расслабиться.

Может быть, что Вам захочется увидеть какой-нибудь цвет, но сложно будет его проявить. Это значит, что Вам очень не хватает этого цвета.

Тренируйтесь и помните, что **жизнь прекрасна!**

