

Практика «Наслаждение водой»



Техника наслаждения от жизни в каждом моменте

За внутреннее разрешение получать удовольствие, наслаждаться и жить для себя отвечает участок мозга, который в научном подходе мы называем **этикой**, в западной теории архетипов — **состоянием Любовницы**, в восточной психологии — **стихией Воды**.

Это **уровень желаний и проявленной природной сексуальности**, когда мы знаем, чего хотим, разрешаем себе это получать и испытывать радость. Когда мы можем наслаждаться даже привычными предметами и действиями, а любимое дело, классный секс, деньги и отношения приходят в нашу жизнь играючи, из расслабления.

Встречали женщин, от которых невозможно отвести взгляд? Они притягивают к себе всё внимание, а в жизни им всё даётся легко.

Это женщины-Любовницы с сильной внутренней стихией воды.

Это состояние есть в каждой из нас и его можно раскачать специальными практиками.

Сегодня мы выполним простую, но эффективную технику НАСЛАЖДЕНИЕ ВОДОЙ.

Итак, мы начинаем.

Возьмите самый красивый бокал или фужер, который у вас есть, и наполните его чистой водой.

Посмотрите внимательно на воду. На её прозрачность, плавность, текстуру, на то, как она перетекает в бокале.

Попробуйте сделать маленький глоток, слегка увлажните водой губы. А теперь перенесите фокус на центр ваших губ и легко дотроньтесь до этого места пальцем.

Далее обратите внимание на ваши вкусовые ощущения.

Сделайте глоток больше и несколько секунд подержите воду во рту, пробуждая рецепторы. Почувствуйте, как прохлада обволакивает язык и внутреннюю сторону щёк.

Затем проглотите и ощутите, как вода опускается ниже, дарит свежесть, бодрость, напитывает ваше тело влагой.

Теперь возьмите бокал двумя руками и подумайте о нём как о сосуде, который помогает утолить жажду, выпить любимый напиток, а вы помогаете ему выполнять его функцию.

Ощутите его форму, проведите по стенкам. Поблагодарите бокал за возможность пить воду.

Ещё раз сделайте глоток.

Как вы?

Ощущаете в себе стихию воды?

Чувствуете замедление?

Получается быть в настоящем и наслаждаться?



Поздравляем! Вы провели это важное время для себя и совершили практику, которая поможет начать самый главный роман в вашей жизни — роман с собой.



Выполняйте её **ежедневно** и очень скоро вы заметите, насколько ярче вы чувствуете жизнь:

- Вы открыты, расслаблены, а тело гибкое и мягкое.
- Еда становится вкуснее, а красоты вокруг — больше.
- Вы точно чувствуете, чего хотите и получаете это.
- Вы можете наслаждаться обычными вещами.
- К вам тянутся люди, вы получаете от них много приятных слов, энергии.
- Вам делают подарки, а вы принимаете их с искренней радостью.
- Вы разрешаете себе удовольствия и больше времени уделяете заботе о себе.
- Либи́до повышается, секс становится более чувственным, а возбуждение и удовольствие приходят быстрее.

Наслаждаться — это выбор. Ваша внутренняя Любовница поможет вам чаще ставить жизнь на паузу и делать выбор в пользу наслаждения и любви к себе.