

Практика «Ведро со льдом»

Секретная техника моментального освобождения от навязчивых мыслей и тревоги.

Ощущайте стабильность, уверенность и устойчивость в любой ситуации.

За базовое чувство безопасности, уверенности в себе и в завтрашнем дне отвечает участок мозга, который в научном подходе называют **ЛОГИКОЙ**, в западной теории архетипов — **состоянием Хозяйки**, в восточной психологии — **стихией Земли**.

Это наш фундамент, без которого невозможен порядок дома, в семье, в работе, финансах, здоровье, отношениях, сексуальной сфере.



Когда ваша внутренняя **Хозяйка** в слабой позиции, то вы:

- Постоянно ощущаете тревогу, вас захватывают негативные эмоции.
- У вас нет сил поддерживать порядок дома и в делах.
- У вас трудности с деньгами, документами, возможно, долги.
- Вам кажется, что вы прислуга в собственном доме, а быт отнимает слишком много сил.
- Вы излишне суетитесь, что-то делаете, теряете энергию, но результата нет.
- Проблемы растут как снежный ком, а вы будто утрачиваете контроль над собственной жизнью.

А значит, блокируется дальнейший рост во всех сферах жизни.

Развивать **состояние Хозяйки** и возвращать управление вашей жизнью и сильную позицию помогают практики заземления.

Сегодня вы выполните простую универсальную **технику ВЕДРО СО ЛЬДОМ**, которая поможет мгновенно уйти из беспокойной головы в тело, перезагрузиться, вернуть спокойствие и базовую уверенность.

Итак, мы начинаем.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, настройтесь на ваши ощущения.

Сейчас вы можете заметить в голове целый рой мыслей, тревог, бытовых вопросов, нерешённых проблем, идей, которые вас не отпускают, не позволяют вам обрести состояние лёгкости, отдохнуть, почувствовать себя спокойной, уверенной и расслабленной.

Понаблюдайте за своими мыслями как бы со стороны. Не боритесь с ними, не прогоняйте, дайте им быть, а потом просто отпустите.

Продолжайте спокойно и ровно дышать.

А сейчас представьте, что над вашей головой появляется ведро, наполненное ледяной водой и кубиками льда.

В следующий момент от ведра к вам спускается тонкая верёвочка. Возьмите её в руку.

На счёт «три» вы дернёте за неё и ведро перевернётся.

*Один...
Два...
Три!*

Представьте, будто всё происходит по-настоящему. Ледяная вода окатывает вас полностью с самой макушки и спускается вниз по вашему телу, по рукам, животу, спине, к самым кончикам пальцев ног. Погрузитесь в эти ощущения.

Сделайте ещё пару глубоких вдохов и выдохов.

Как вы?

- Есть ли в голове мысли?*
- Как чувствует себя тело?*
- Как изменилось ваше состояние?*



Многие наши клиентки отмечают, что после практики не находят в голове прежних тревожных мыслей, ум становится яснее, а зрение — как будто острее. Они чувствуют приятный тонус в теле и полный контакт с собой и реальностью.

Выполняйте практику в любой момент как подготовку к другим практикам или самостоятельный способ справиться со стрессом, вернуться в ровное, адекватное состояние перед важным делом, совещанием, собеседованием, серьёзным разговором.



И тогда со временем вы почувствуете, что:

- Острые эмоции больше вами не управляют.
- Вас слушают и слышат.
- У вас больше сил, чтобы заняться накопившимися вопросами, здоровьем, работой, обучением.
- Быт больше не отнимает энергию, вы наводите порядок для себя и получаете от этого удовольствие.
- Вы ощущаете себя на своём месте дома, в работе, в семье, в общении с людьми.

Поздравляем! Вы провели время для себя и совершили важную практику, которая станет основой для того, чтобы стать настоящей Хозяйкой своей жизни и менять её по своему желанию.