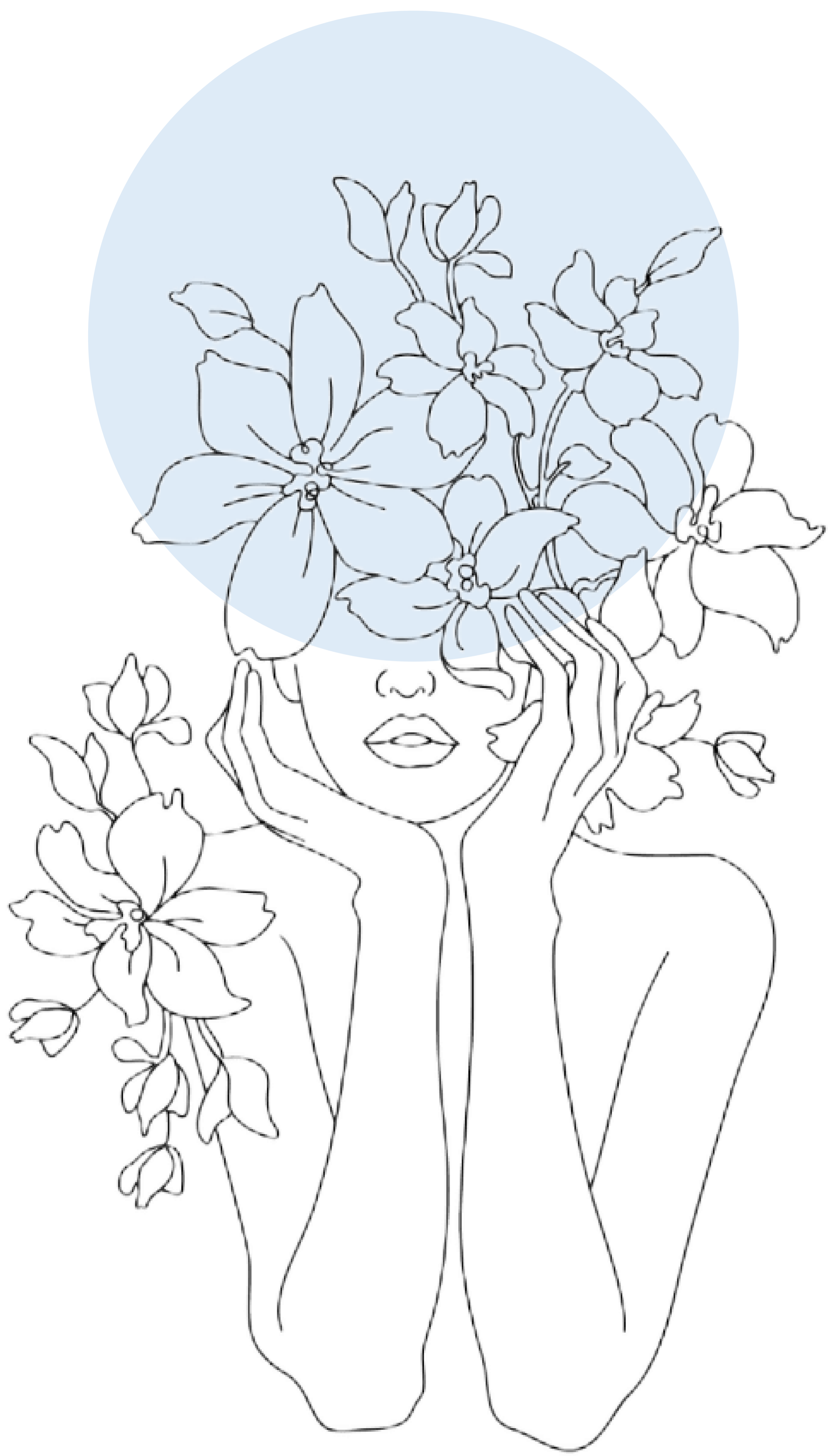


## Практика «Крылья»



*Начинайте каждый ваш день с предвкушения хорошего и глубокого вдоха, полного жизни.*

Творчество, вдохновение, драйв, интерес к новому, босиком по мостовой и купание голышом. Непосредственная детская радость и ощущение праздника — это **состояние Музы**, счастливая девочка внутри нас.

Самый высокий уровень контакта с настоящей собой даёт нам функция мозга, отвечающая за **интуицию**, или **стихия Воздуха** в восточной психологии.

Энергия воздуха помогает творить, открываться миру, ощущать счастье быть «бесполезной» и несерьёзной: потерять счёт времени, строя с ребёнком замки из песка, или мчать на байке по ночному городу — настоящий вкус к жизни.

Даже если ваша внутренняя Муза сейчас не проявлена и с головой завалена проблемами, вы можете выдохнуть и впустить в себя эту энергию с помощью короткой **практики Крылья** — маст-хэв, чтобы настроиться на удачный день.

Начнём выдыхать?

*Утром, после пробуждения, сразу, как ваши стопы коснутся пола, раскройте грудную клетку, раскиньте руки в стороны и представьте, что это два больших крыла.*

*Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как прохладный воздух входит через ваши ноздри. А с глубоким выдохом ощутите горячий воздух, выходящий из груди.*

*А затем несколько раз произнесите: «Этот мир пробуждается, чтобы радовать меня!»*

*Прочувствуйте каждое слово, пусть эта фраза станет вашим девизом на сегодня.*

*Идеально, если есть возможность повторить практику на улице, ощущая, как свежий воздух и ветер дотрагиваются до вашего лица и волос. Снова раскиньте ваши крылья и на вдохе внутри себя прокричите: **«Этот мир пробуждается, чтобы радовать меня!»***

*Повторите столько раз, сколько хотите.*

Поздравляем! Сегодня вы сама себе собственная Муза и автор лучшего исхода дня.

Выполняйте эту практику в любой момент, когда хотите почувствовать уверенность и лёгкость, когда хотите пойти в перемены или качественно отдохнуть.



### **Состояние Музы поможет вам:**

- Переключиться с работы на игру и качественно провести время с детьми.
- Получать удовольствие от хобби и развлечений.
- Увлеченно учиться новому.
- Придумывать новые проекты, находить нестандартные пути развития.
- Весело и непринужденно проводить время с друзьями.
- Добавить в жизнь спонтанности, игры, азарта и приключений.
- Вдохновляться самой и вдохновлять других: близких, коллег, друзей.
- Привлекать в свою жизнь интересные события, невероятные обстоятельства и настоящие чудеса.

**Муза не думает, она интуитивно говорит жизни ДА и выигрывает. Включите в себе эту волшебную энергию.**