

Propozycja VII - Dzień VII

Proponuję dzisiaj prostą, ale skuteczną technikę wodospadu, którą można stosować pod koniec dnia, zwłaszcza jeśli był męczący i stresujący. Ta wizualizacja jest pomocna w sytuacji, gdy potrzebujemy szybko zregenerować siły i oczyścić umysł.

Usiądź wygodnie lub połóż się uważając, by nie zasnąć. Oddychaj przeponowo, rozluźnij mięśnie, włącz nagrany wcześniej tekst poniższej wizualizacji.

Zamknij oczy, odpręż ciało. Wyobraź sobie letni, słoneczny piękny dzień. Ciepłe promienie słońca ogrzewają twoją twarz i całe twoje ciało. Promienie słońca docierają do twego serca napełniając je spokojem i radością.

Znajdujesz się w przyjemnym miejscu – wokół ciebie jest upojna zieleń drzew, krzewów i traw, bajecznie kolorowe kwiaty osadzone w soczystej zieleni traw. Ptaki radośnie śpiewają i szybują po niebie.

Tymczasem ty, znajdujesz się przy krystalicznie czystym wodospadzie. Tylko jeden krok dzieli cię od tego, by wejść do wody. Wykonaj ten krok, poczuj wodę pod stopami i orzeźwiające strugi spływającej wody. Życiodajna woda zmywa z ciebie trudy całego dnia, troski i negatywne myśli. Twoje ciało opuszcza skumulowany przez cały dzień stres.

Wyobraź to sobie dokładnie, zobacz jak napięcia i negatywne myśli opuszczają przestrzeń twojego ciała, umysłu i duszy, robiąc miejsce na orzeźwienie i regenerację. Ten przyjemny prysznic pod wodospadem sprawia, że czujesz w sobie coraz więcej siły. Woda gromadzi się w zbiorniku wokół twoich stóp i wypływa stamtąd do naturalnego świata, gdzie jest oczyszczana.

Pozostań pod wodospadem tak długo jak tego potrzebujesz. Gdy poczujesz, że jesteś odświeżony możesz jeszcze pozostać na chwilę w tym pięknym miejscu ciesząc się ładnym widokiem.

Myślę, że ta wizualizacja pozwoliła Tobie szybko zrelaksować się. Proponuję byś stosował ją przed snem.

Joanna Szczepańska

Przy opracowywaniu tej wizualizacji korzystałam z: „Masaż szyi i głowy” M. Mojsik