

Помоги себе уснуть!



Способ 1. Представьте себе, что внутри вас катится теплый, мягкий, но тяжелый шар. Он прокатывается по плечам, рукам, спине, животу, ягодицам и ногам. Как только шар наталкивается на напряженный участок, он несколько раз перекачивается по этому месту, а затем продолжает свой путь.

Пусть этот шар несколько раз обследует каждый сантиметр вашего тела. Чувствуйте его теплоту и тяжесть. Периодически дурные мысли могут отвлекать вас. Ну и пусть! Просто снова представляйте движения шара.



Способ 2 Представьте себе, что нежные и теплые золотистые лучи наполняют вашу комнату. Они окружают вас и ласково обволакивают словно нитями. Лучи прикасаются к вашим волосам, нежно разглаживают ваше лицо и медленно спускаются к шее. И вот уже поток лучей внутри вас и снаружи. Они расправляют вашу кожу и расслабляют мышцы горла, плеч, рук, груди, спины, живота, ягодиц и ног. Они

несут с собой расслабление и чистоту. Вы чувствуете как ваша кожа начинает легче дышать, как очищаются клетки тела. Посмотрите, как поток лучей вытекает из ваших стоп и растворяется в пространстве. Легкость, нежность, чистота и покой.

Представляйте это не спеша, обратите внимание на благодарные реакции вашего тела.



Способ 3. Представьте, как вы медленно спускаетесь по длинной-длинной лестнице. Считайте шаги. Когда вы окажетесь на 33-ей ступеньке, остановитесь и осмотритесь вокруг. Это - просторная комната, в которой сбываются ваши мечты. Обратите внимание на все, что в ней есть. Теперь загадайте желание и идите дальше. Отсчитайте еще 33 ступени

вниз. Теперь вы видите зеленую поляну. На ней несколько красивых деревьев. Выберите то, которое вам больше нравится. Представьте, что вы босиком идете к нему по мягкой траве. Подойдите и обнимите свое дерево. Почувствуйте, как его целебная сила наполняет все ваше тело и снимает усталость. Постойте так столько, сколько нужно, и опять возвращайтесь на лестницу. Снова опуститесь на 33 ступеньки. Теперь вы видите большую удобную лодку. Вы садитесь в нее, и она плывет по

прекрасной реке. Почувствуйте, как покачивают вас волны, послушайте их легкий плеск.



Способ 4 Представьте, что к вам подлетает большое, мягкое облако. Вы ступаете на него и удобно ложитесь. Облако повторяет ваши формы. Оно легкое, но надежно держит вас. И вот вы летите. Вы пролетаете над прекрасными местами. Рассматриваете их. Когда вам надо, облако поднимается выше, когда хотите - опускается. Остановитесь там, где вам больше всего понравилось. Осмотритесь вокруг. Побудьте столько, сколько вам хочется и - снова полет, тишина и легкость.



Способ 5 Если ничего не помогает, можно применить более сильное средство. Но если вы решили использовать его, то должны дать себе слово, что доведете дело до конца, даже если вам очень не захочется. Итак, предположим, что вы плохо засыпаете или, проснувшись, никак не можете уснуть снова.

Тогда запланируйте с вечера одно или несколько очень неприятных для вас дел (естественно, домашних и тихих), которые вы обязательно должны будете выполнить сразу же, как только проснетесь среди ночи. Ни в коем случае не давайте себе никакой поблажки, возможности поваляться. Проснулись - и за дело.

Если вы плохо засыпаете с вечера, то через 40 минут после бесполезного вращения с боку на бок вставайте и принимайтесь за ваше неприятное занятие. В худшем случае вы, наконец, сделаете то, что давно собирались, но давно откладывали. Однако чаще всего эти дела так и остаются невыполненными, потому что в такой ситуации сон - лучший способ избежать неприятного, а наша психика, как правило, не упускает такой возможности.



Способ 6. Ну, и самый популярный способ незаметно погрузиться в сон - почитать что-то не слишком интересное, но и не совсем не нужное и, желательно, длинное. Например, исторические романы, из тех, где много описаний и рассуждений, но мало действия.

Спокойной вам ночи! И приятных сновидений.

Долгая Наталья Владимировна