



**МЕЖДУ НАМИ,  
ЖЕНЩИНАМИ!  
МИР ЭМОЦИЙ!**

# Рецепты

## Как наполниться положительной энергией во сне.

1. Перед сном встаньте посередине комнаты и максимально напрягите все мышцы тела на 2 минуты.
2. Затем максимально расслабьте их на 2 минуты.
3. Повторите упражнение 3-4 раза и сразу же ложитесь в постель.
4. Прекрасный, глубокий сон и заряд бодрости утром гарантированы!



**Рецепты  
Как преобразить  
негативные мысли в  
позитивные**

- 1. Хотя бы 3-5 раз в день воображайте себя излучающим энергию и ожидающим чего-то прекрасного.**
- 2. Каждый вечер, засыпая, представляйте себя парящим в облаках, невесомым, как пушинка.**
- 3. Помните, что негативные мысли притягивают несчастья и болезни, а позитивные радость, здоровье и удачу.**
- 4. Счастье это состояние души, оно не зависит от внешних обстоятельств.**
- 5. Постарайтесь зафиксировать и как можно дольше удержатъ это состояние, а в тяжелую минуту вспомнить его.**
- 6. Уже через неделю вы заметите, что ваши мысли в целом приняли позитивное направление.**

# Рецепты

## Как превратить страх в любовь.

- Сядьте прямо - лучше всего в позу лотоса или по-турецки.
- Положите руки перед собой ладонями вверх и скрестите их.
- Левая рука должна быть наверху. Большие пальцы касаются друг друга.
- Глаза нужно закрыть, а тело - расслабить.
- Дышать следует только ртом. Посидите так, ничего не делая и ни о чем не думая, хотя бы 40 минут.
- Пусть ваши мысли приходят и уходят, проплывают мимо, растворяются. Упражнение даст эффект, если выполнять его каждый день в течение 3 недель.
- В этот период следует пользоваться любой возможностью получить новые приятные

**Как  
выплеснуть  
ГНЕВ**

- Если на вас нахлынул гнев или сильное раздражение, ни в коем случае нельзя оставлять эти чувства в душе. Их необходимо выплеснуть, причем желательно - не на обидчика.
- Оставайтесь наедине, представьте себе эту злость, пока злость достигнет своей наивысшей точки.
- Теперь вытяните вверх руку -неважно, правую или левую, напрягите ее, слегка отклонитесь назад и, не сгибая локтя, изо всех сил ударьте ею по дивану (подушке, скатанному в рулон одеялу, валику).
- Движение должно затрагивать все ваше тело - от пальцев руки до ступней! Удары нужно наносить до тех пор, пока из вас не выйдет вся накопившаяся злость.
- При этом можно кричать, плакать, топтать ногами, ругаться, в том числе нецензурно.
- Если этого окажется недостаточно, разорвите на мелкие кусочки старую простынь. Главное, делайте это с чувством. Насладитесь своим гневом! Ощутите, как он кипит, бушует в вас и постепенно выходит

# **Как преодолеть боль.**

## **(в том числе – душевную)**

- **Если у вас возникла боль, не спешите отравлять свой организм таблетками, антидепрессантами или алкоголем. Попробуйте справиться с ней самостоятельно.**
- **Для начала найдите место, где вам никто не сможет помешать.**
- **Сядьте в удобную позу или лягте на спину.**
- **Сфокусируйте свое внимание на боли. Где находится ее очаг? В голове, в сердце, в желудке, в душе.**
- **Сосредоточьтесь на боли настолько, чтобы почувствовать ее материальность, плотность.**
- **Попробуйте сгустить ее, усилить, сжать до предела, пока она не соберется в точку размером с булавочную головку.**
- **В этом месте боль должна стать острой, режущей.**
- **Если вы еще некоторое время будете концентрироваться на этой точке, боль уйдет.**

A blurred background image of a man and a woman walking hand-in-hand in a field of golden wheat under a blue sky with light clouds. The woman is on the left, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans. The man is on the right, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans. The text is overlaid on this image.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**Организатор проекта  
тренер ОЛЕСЯ ХИТРОВА**