



Источник внутренней силы



Подумайте о том, что дарит вам чувство уверенности. Вспомните как можно подробнее момент, когда по-настоящему гордились собой, испытывали радость и чувство, что вы всё делаете правильно. Почувствуйте, как вас наполняет сила. Найдите её источник и ощутите, как она разливается по всему телу, направляет мысли. Как легко и спокойно дышать в этот момент.

Побудьте в этом ощущении.

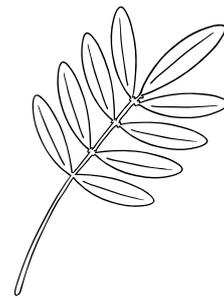
Какого оно цвета?

Как выглядит?

Как чувствуется в теле?

Что оно говорит вам?

Что вам хочется сделать в этот момент?



Сосредоточьтесь на торжестве и силе момента. Разрешите себе испытать это чувство снова, погрузитесь в него. Почувствуйте, как вас наполняет внутренний свет. Представьте в деталях, какой образ олицетворяет это ресурсное чувство. Дерево? Лазерный меч? Горный водопад?

Возможно, вы увидите его в качестве амулета или захотите сделать тотем, напоминающий вам о нём. Этот образ – ваш ресурс, к которому вы можете мысленно возвращаться в любое время.

