**Практика наполнения жизненной энергией**

**Подготовка**

Время и место для уединения, возможно музыкальное сопровождение

**Практика**

Глубокая ресурсная наполняющая техника.

Нужно выделить некоторое время, уединиться, можно использовать наушники с приятной расслабляющей музыкой, расположиться максимально комфортно. Сделать глубокий вдох и на выдохе легко и свободно закрыть глаза. Почувствуйте свое тело, какое положение оно сейчас занимает, как располагаются ваши руки и ноги. Погрузитесь в себя. Почувствуйте, как ваши веки смыкаются, становятся тяжелыми, и даже если бы вы захотели их сейчас открыть, у вас ничего бы не получишь. Почувствуйте внутри вас энергию. И неважно какая она, разрешите ей просто быть. Пустите мягкую приятную волну расслабления от макушки до самых кончиков пальцев ног. Сделайте еще раз глубокий вдох и выдох, и еще сильнее погрузитесь в глубь себя. А теперь представьте себя в вашем волшебном саду. Посмотрите внимательно по сторонам, осмотритесь. Какие растения тут растут, какие деревья, кустарники, какая нежная, приятная трава. Посмотрите. Где-то там стоит большой дуб, а может это и не дуб, а какое-то другое ваше волшебное дерево. Идете к нему, осмотрите его внимательно, рассмотрите каждый листочек. Вы можете к ним прикоснуться и почувствовать какие они на ощупь. Может быть они прохладные или наоборот, нагретые солнцем. Сядьте около него, почувствуйте, как прикасаетесь к нему спиной, ощутите его кору. Это дерево энергии, знаний и ресурсов. И сейчас ваше волшебное дерево будет помогать вам. Почувствуйте, как уже не нужные, отработанные энергии из прошлого сквозь кору, из вашей спины, начинают всасываться в дерево. Начинают покидать вас медленно, спокойно и безопасно, позвольте им уйти, не держите. Отпускайте все то, что уже отжило, все то, что уже не применяется, все то, что уже мешает. Расслабляйтесь еще больше и отдавайте все то, что вам уже не нужно. Не сопротивляйтесь. У вас есть все необходимое время для этого процесса. Вы можете наблюдать как этот свет или энергия переходит от вас к дереву. В какой-то момент вы почувствуете, что вы уже освободились. Тогда начинайте напитываться от дерева тем, что вам так нужно сейчас. Это дерево вашей силы, ваших ресурсов, именно того, что нужно вам прямо сейчас. У вашего дерева сильные огромные корни, которые уходят в глубь земли, так глубоко, что могут достать любую энергию. И земля щедро делится с вами. И вы чувствуете, что через корни, сквозь ствол дерева и кору в вас начинают поступать здоровье, счастье, благодать, необходимые вам знания, умения. Вы напитываетесь целостностью, самоценностью. Позвольте себе получить все, что вам нужно, абсолютно все. Почувствуете, что у вас все легко получается, вы все можете. Скажите сейчас внутрь себя: «Я есть. Я люблю себя, такую, какая я есть. Мне ни для кого не надо себя менять. Все возможно, я все могу». Почувствуйте изменения, почувствуйте какая вы сейчас. В какой-то момент вы почувствуете, что уж напитались, посмотрели на себя, наполнились и готовы идти в свою жизнь. Вставайте, поблагодарите свое дерево ресурса и начинаете идти в свою жизнь. Просто позволяйте себе идти. Идите так, как хочется вам. Может вы захотите идти, пританцовывая или бегом ворветесь в свою новую жизнь. Разрешите себе. Чувствуйте себя и делайте так, как подсказывает вам ваше тело. Если хочется передохнуть, вы можете себе это позволить. Остановиться, присесть, полюбоваться тем, что есть вокруг вас и продолжить свой путь. И пока вы идете, произносите внутрь себя: «Как хорошо быть мной. Я благодарю себя за себя. Я разрешаю себе быть собой. Я люблю себя. Я принимаю все те дары, которые я получила сегодня от своего дерева силы. Как хорошо быть мной». Совсем скоро ваше путешествие закончится в вашем волшебном саду. Вы вернетесь в свою жизнь, но сохраните состояние полученное здесь. Ваше тело наполнено, внутри хорошо и спокойно, вы энергичны и деятельны. Все то, что получили вы здесь сегодня в своем волшебном саду, останется с вами навсегда. И вы в любой момент можете вернуться к своему дереву и вновь наполнится от него тем, что вам так необходимо. Возвращайтесь в здесь и сейчас, сохранив все то, чем наполнилось ваше тело. Открывайте глаза. Никуда не бегите, позвольте себе побыть здесь, наедине с собой еще несколько минут. Позвольте своей психики в спокойном темпе вернуться в здесь и сейчас.