**Техники высвобождения эмоций**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Упражнение под названием «объятия бабочки», это техника прощения и отпускания различных эмоций. Делается в положении лежа, нужно закрыть глаза, подышать, остаться наедине с собой, расслабиться, растворится в своем состоянии. После этого сами себя, своими руками, крест - накрест, обнимаете за плечи. И поочередно начинайте гладить руки в районе бицепса. Далее с любовь, и это очень важно, вы произносите следующие слова – «Даже если я очень злюсь на *имя человека (*например, на Ивана), за то, что он *сделал то-то и то-то* (кратко описываете обстоятельства), я не собираюсь всю жизнь болеть. Поэтому я решаю отпустить *называете свою эмоцию* (например, обиду, злость, гнев, печаль и пр.) и я прощаю *имя человека из* самой глубины своего сердца полностью и безусловно. И себя тоже прощаю за то, что произошло. Я люблю и уважаю себя такой, какая я есть, и какая я была».

Во время выполнения упражнения могут появиться самые разные эмоции и ощущения в теле, как например, дрожь, слезы, разливающееся по телу тело, все они естественны и нормальны, позвольте себе прочувствовать их.

Техника проживания эмоций через тело, занимает 2-3 минуты, за это время тело проживает все то, что оно должно пережить и поможет вашей психике справить с эмоциями. Нужно расслабиться, подышать, вспомнить ситуацию где возникла эта эмоция. А потом почувствовать где именно в теле эта эмоция локализуется, где вы ее ощущаете. После того, как вы нашли это место, кладете туда руку и произносите вслух или про себя фразу «я разрешаю тебе быть». В первый момент вы можете почувствовать, что эмоция усилилась. И это правильно, нужно еще усилить ее, прогнать по всему телу. Можно представить вихрь, который внутри вас по всему телу разносит эту эмоцию от головы до самых кончиков пальцев. Дайте телу заполнится этой эмоцией, этим ощущением. Дальше интенсивность пойдет на спад и наступит облегчение.