



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

PsychoNeuroRegulacja – wybrane ćwiczenia

Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia

PsychoNeuroRegulacja (czyli jak umysłem wpływać na zdrowie)

Marta Pyrchala-Zarzycka

www.astrosalus.pl www.sukces-biznes.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

Wizualizacja - zrozumienie siebie

Wejść w stan relaksu. Wyobraź sobie, że jesteś na łonie natury. Może to być plaża, polana w lesie lub łąka. Jesteś tam sam i czujesz się bezpiecznie.

Zaraz do Ciebie ktoś przyjdzie. To będzie wybrana przez Ciebie negatywna emocja - strach, nienawiść, negatywne myślenie, lęk. Przybędzie do Ciebie w jakiejś formie fizycznej. Porozmawiasz z nią, by dowiedzieć się, jaką rolę pełni w Twoim życiu i dlaczego się pojawiła. Dowiesz się też od niej, jak usunąć ją ze swojego życia.

Nadchodzi Twoja słabość. Traktuj ją z szacunkiem i wyrozumiałością. Pamiętaj - jest ona źródłem cennych informacji na temat Twoich sytuacji życiowych i rozwiązywania problemów. Rozmawiaj z nią spokojnie.

Kiedy już poczujesz, że wiesz wszystko, czego potrzebujesz, zobacz w swoich dłoniach czarodziejską różdżkę. Pożegnaj się z negatywną cechą i dotknij ją różdżką. Pod jej wpływem zobaczysz, że Twoja cecha zmniejsza się i zaczyna znikać. Poczuj, że znika również w Tobie.

Wyjść ze stanu relaksu z poczuciem uwolnienia się od danej cechy.

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Wizualizacja - uwalnianie się od negatywnych cech

Wejść w stan relaksu. Znajdź się na łonie natury. Jesteś bezpieczny i spokojny. Widzisz przed sobą ognisko. Wyciągaj ze swojego ciała, życia i umysłu wszystko, co jest związane z negatywną, niechcianą przez Ciebie cechą. Wrzucaj to do ognia i obserwuj, jak płonie. Czuj jednocześnie, że dany problem znika z Twojego życia, i że uwalniasz się od niego raz na zawsze.

Ćwiczenie – MIŁOŚĆ DO SIEBIE

Udowodniono naukowo, że odczuwanie miłości wspiera zdrowie. Naucz się więc kochać siebie.

Wejść w stan relaksu. Pomyśl o sobie i swoim ciele. Poczuj miłość do siebie. Jeśli na razie tego nie potrafisz, przypomnij sobie uczucie miłości, które niegdyś żywiłeś. Pozwól, aby wypełniło Twój umysł. I wtedy przenoś je na kolejne części swojego ciała - od czubków palców u stóp po czubek głowy. Wysyłaj miłość, uczucia/słowa wdzięczności, szacunku, docenienia i akceptacji do każdej części Ciebie.

Ćwiczenie wykonuj codziennie.

Ćwiczenie – miłość do życia

Jeśli ktoś nie kocha życia, to jak ma je zachować? Naucz się kochać życie, doceniać je i zauważać w nim dobre rzeczy.

Kup zeszyt i w nim zapisuj ćwiczenia.

Etap 1. *Wypisz wszystko, co dobrego zdarzyło Ci się w życiu, każdą, nawet najdrobniejszą rzecz. Pisz, aż nic Ci nie będzie już przychodzić do głowy.*

Etap 2 to ćwiczenie codzienne, wykonywane wieczorem.

Wypisuj każdą miłą rzecz, która Ci się dziś zdarzyła - na przykład piękny śpiew ptaka za oknem, cudzą pomoc czy uśmiech.

Doceń wszystkie te sympatyczne zdarzenia.