

**Медитативное упражнение  
для управления своим психоэмоциональным состоянием**

- \*Мой спокойный красивый голос
- \*Я нахожусь в спокойном и расслабленном состоянии.
- \*Мне дышится легко, приятно и спокойно.
- \*Все мышцы моего тела приятно расслаблены.
- \*Я совершенно спокоен.
- \*Голосовые связки в моем горле приятно расслаблены.
- \*Сейчас я мысленно представляю ситуацию, в которой мне случается срывать на крик.
- \*Отчетливо представляю эту ситуацию, но остаюсь при этом совершенно спокойным.
- \*Я наблюдаю и слышу мой красивый голос со стороны.
- \*Я слышу и ощущаю его таким благородным и спокойным.
- \*Я вхожу в образ спокойного и уверенного в себе человека, которому не надо кричать.
- \*Я ясно вижу и чувствую, как мне надо спокойно и благоразумно вести себя.
- \*Спокойно, не надрываясь и не портя себе нервы, объясняю присутствующим, что и как надо делать в данной ситуации.
- \*Все мышцы моего тела остаются расслабленными.
- \*Мое дыхание ровное и спокойное.
- \*Никакие неприятные мысли не достигают моего сознания и не выводят меня из себя.
- \*За то, что я смогу победить себя и не сорваться на крик в трудной ситуации, я потом сделаю себе приятный сюрприз – куплю книгу, о которой давно мечтал(а).
- \*А если я все-таки сорвусь, то мне придется наказать себя нюханием нашатырного спирта или лишить себя приятного удовольствия, например, поболтать с приятельницей по телефону.
- \*Я снова слышу свой спокойный и ровный голос, который звучит плавно и выразительно.
- \*Даю себе обещание, что в реальной жизни я всегда буду стремиться контролировать мышцы моего тела и стараться без нужды их не напрягать, особенно в трудных ситуациях