

Упражнение «Камнепад»

Тем, кто боится публичных выступлений, страшится осуждения толпы или не может ужиться в коллективе, постоянно опасаясь подвоха со стороны коллег, может помочь такая замечательная практика.

Для ее выполнения вам понадобится уединение и максимальное сосредоточение.

Сядьте, расслабьтесь и ощутите умиротворение. Представьте себя у подножия горы. Вы сидите и наслаждаетесь красотой природы, как внезапно замечаете, что на вас летят с горы мелкие камешки. Не стоит переживать. Вы точно знаете, что они не причинят вам вреда. И действительно, камешки облетают вас стороной.

На втором этапе крупный камень летит прямо на вас. И у вас нет возможности увернуться. Не напрягайтесь, принимайте этот удар с достоинством. И о чудо, камень проходит сквозь вас, совершенно не причиняя вреда!

Спокойствие и уверенность в себе нужно сохранять и на третьем этапе, когда на вас с горы покатится огромный валун. Кажется, будто он сомнет вас, раздавит в лепешку! Но и этот гигант проходит сквозь тело, а вы остаетесь совершенно невредимыми!

Именно таким способом упражнение за упражнением вы будете вырабатывать устойчивость и неуязвимость.

Кстати, данное упражнение можно проводить, представляя, будто в вас стреляют из пистолета, бросают ножи или сквозь вас проезжает мчащийся на огромной скорости автомобиль. В любом случае вы остаетесь неуязвимы, а все ваши страхи проходят мимо, исчезая в небытие. И даже страх высоты исчезает под действием этого метода. Представьте, что вы падаете с огромной высоты, стремительно летите вниз, но постепенно начинаете замедлять падение с последующим мягким приземлением, а потому сразу после падения встаете на ноги и идете, как ни в чем не бывало.

С верой в вас и ваш успех!

Светлана Маркина

Руководитель бизнес-школы для женщин «Я человек-продукт»

Бизнес-тренер, коуч для бизнес-леди.

Контакты:

тел. 8-918-274-38-82, e-mail svetlanamarkina1@mail.ru

ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ

профиль в контакте <http://vk.com/svetlanamarkina1>

профиль в фейсбук <https://www.facebook.com/svetlana.markina.338>

профиль в инстаграме https://instagram.com/svetlana_markina1/

С моими услугами бизнес-коуча вы можете ознакомиться на моем сайте и записаться

на бесплатную 20 минутную консультацию <http://markina.plp7.ru/>

Подробности о курсе «Женственный бизнес на 1 миллион +» <http://kurs-markina.plp7.ru/>