

Упражнение – путешествие "Комната здоровья"

Для выполнения этого упражнения я предлагаю расположиться удобно, прикрыть глаза и представить своё жизненное пространство в виде дома.

Посмотрите на дом своей жизни, где он находится? Что это за местность? Как выглядит сам дом? Рассмотрите, какая у него крыша? Какие у него стены? Представьте детально дом своей жизни. Что вы почувствуете, когда на него смотрите?

Посмотрите на вход. Вы можете сделать несколько шагов и войти в него. Перед вами открывается коридор, который ведет вас к двери, эта дверь - комната здоровья, что вы чувствуете когда стоите перед ней? Зайдите туда. Какая это комната? Что в ней находится? Рассмотрите стены, потолок, пол, мебель, предметы, детали этого помещения, интерьер. Она светлая или тёмная, какой там источник света? Каково общее ощущение от этой комнаты? Вам там комфортно? Она пыльная, захламленная, есть ли там мусор или сломанная мебель? Или наоборот, там легко дышится, приятно находиться? Внимательно прислушайтесь к себе.

Есть ли в этой комнате то, что вас радует? А есть ли то, что огорчает? Что хочется сделать, чтобы в этой комнате было комфортно, что можно улучшить? Что-то добавить, переделать, обновить. Вы можете сделать это прямо сейчас, сделайте эту комнату приятной для себя, комфортной. Это ваш дом, ваша комната, вы можете распоряжаться в ней так, как захочется вам. Вы хозяйка, и поэтому можете сделать любые преобразования в этом помещении. Как вам сейчас? Запомните это ощущение. Хорошо

После этого, вы выходите из этой комнаты, закрываете дверь, из коридора идёте до входной двери и выходите из дома, вновь возвращаясь на то место, откуда вы видели дом. Хорошо. А сейчас пошевелите пальчиками рук и ног, сделайте глубокий вдох и выдох, и открывайте глаза.

По желанию упражнение можно дополнить и представить комнату отношений и комнату профессии/самореализации.

Работа происходит на символическом уровне. Символика говорит о внутреннем самоощущении.

Может быть вам удастся увидеть какие-то причинно-следственные связи. Может быть в комнате отношений вы увидите, что повторяете сценарий в ваших предках, может быть вы заметите, что мало о себе заботитесь, и комната здоровья какая-то пыльная, и наступила пора что-то для себя сделать полезное. Если вдруг вам захочется кардинально перестроить, отремонтировать комнаты в вашем доме, то что будут символизировать для вас изменения в комнате? Какие возможности перед вами открываются?