



# Heartfulness

## Релаксация для детей

Представь, что ты находишься в волшебном лесу... на залитой тёплым солнцем полянке... Ты лежишь на мягкой, зелёной траве... чувствуешь аромат цветов... Где-то вдалеке слышны голоса птиц... Ты спокоен и расслаблен...

Солнечные лучики мягко касаются твоих ног... Ты чувствуешь тепло в пальчиках ног... выше... в коленях... в бедрах... Ноги согреты и полностью расслаблены. Вдох... выдох... расслабься.

Лучи солнца мягко коснулись твоих ладоней... локтей... плеч. Вдох... выдох. Руки согреты и расслаблены.

Почувствуй солнечное тепло на своём животе... он становится мягким. Спина расслаблена. Вдох... выдох... расслабься. Солнце прогревает твою шею. Она расслаблена... Почувствуй, как расслабляется лицо... губы... нос... глаза... уши... лоб... щеки. Вдох... выдох... расслабься. Твой ум полностью расслаблен... Ты ни о чём не думаешь. Тебе легко-легко... хорошо и спокойно...

Перенеси своё внимание к сердцу... Там находится волшебный свет, свет твоей души. Погрузись в него, в полный любви и спокойствия свет в твоём сердце...

Сделай глубокий вдох... выдох. Пошевели кончиками пальцев ног и рук. Медленно и спокойно открой глаза.

