

«Медитативное упражнение для управления своим эмоциональным состоянием»

Мой голос спокойный и красивый.

Мне дышится легко, приятно и спокойно.

Я совершенно спокоен.

Голосовые связки в моем горле приятно расслаблены.

Сейчас я мысленно представляю ситуацию, в которой могу сорваться на крик.

Отчетливо представляю эту ситуацию, но остаюсь при этом совершенно спокойным.

Я наблюдаю и слышу мой красивый голос со стороны.

Я вхожу в образ спокойного и уверенного в себе человека, которому не надо кричать. Спокойно объясняю присутствующим, что и как надо делать в данной ситуации.

Все мышцы моего тела остаются расслабленными.

Мое дыхание ровное и спокойное.