**НАСТРОЙ ЗДОРОВЫЙ СОН.**

1.Устраивайтесь удобно. Опускаем внимание в центр груди и сосредотачиваемся на своем дыхании…. ВДОХ И МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ… Словно дуете на пушинку, которая плавно отлетает от вас.

Вы наблюдайте, как прохладный воздух вливается в вашу грудь и с каждый вдохом и выдохом растекается по телу, проникая во все уголочки, во все клеточки, все органы.

Словно покачивание волн в ритм дыханию грудь мягко поднимается и опускается. Дыхание становится глубже, волна переходит на живот, который мягко поднимается и опускается. Вдох и МЕДЛЕННЫЙ выдох

Глубина дыхания увеличивается, чистый воздух вымывает из тела напряжение и оно, как облачко растворяется на выдохе. Спокойный вдох- медленный выдох, мы отпускаем все свои дела, все свои заботы. мы делаем вдох- на выдохе выдыхаем все свои мысли.

Представьте, что мысли, словно птицы взмыли высоко в небо. И голова становится пустой и чистой. Покой и тишина.

2. Мы делаем вдох – на выдохе выдыхаем всю свою усталость, мы даем себе возможность побыть наедине с собой. Мы даем себе возможность полного расслабления.

**Когда мы расслаблены, энергия свободно течет по телу, включаются процессы восстановления, омоложения.**

Вдох и медленный выдох… Мы отпускаем напряжение из мышц ног, живота, талии. Расслабляется наша грудь, плечи, руки**. ПОКОЙ, ТИШИНА,** вам хорошо, приятно, комфортно.

Расслаблена наша шея, расслаблены мышцы лица, щечки расслаблены, губки расслаблены, глазки расслаблены, мягкое тепло и свет наполняют лицо. Расслабьте мышцы головы, если в голове есть тяжесть – отпустите ее.

3. Представьте, как приятное **ТЕПЛО** растекается по всему телу . Теплом наполняются наши ноги, теплом наполняются наши руки. Вдох и медленный выдох…, по телу идет приятная волна тепла.

**4.** Представьте, как с каждым вдохом **СВЕТ** наполняет вас, жидкий свет заполняет все тело, проникая во все уголочки, в самые тонкие сосуды, испаряются болезни, уходит боль, напряжение, во всем организме идут процессы восстановления.

Представьте, что каждая наша клеточка светиться и каждый наш орган светиться и улыбается. Все тело наполнено светом.

5. Приятный покой и тишина. Словно пушистое облако окутывает вас и уносит в воспоминания, те моменты, когда вам очень хотелось спать, но было нельзя. Возможно вы готовились к экзаменам, возможно собирались на ночной поезд или самолет или работа в ночную смену или вас было ночное дежурство

 Сколько таких моментов вы сможете вспомнить! Когда слипались глаза, вы пытались разогнать дрему и самым большим счастьем казалось склонить голову хоть на несколько минут, вытянуть уставшее тело и дать себе отдых.

Сейчас вы наслаждаетесь этим приятным ощущением покоя и отдыха.

Вдох и медленный выдох.

Вы можете находиться в нем столько, сколько вам необходимо, отпустив напряжение, мысли и ощущая тепло тишину во всем теле. Это может быть только легкая дрема, когда вы слышите звуки, но вам не хочется уже отвечать.

 Это может быть поверхностный сон, когда все звуки уходят на задний план и главным становится внутренние ощущения покоя и умиротворения.

Вы можете погрузится в глубокий сон, во время которого запускаются процессы восстановления, обновления клеток, улучшается память, восстанавливается иммунитет, защищающий от всего, что ваш организм считает инородным. Организм после такого сна чувствует себя по-настоящему бодрым, отдохнувшим.

 С каждым разом настройки на медленный выдох и внутренние ощущения тепла и покоя восстанавливается естественная способность организма полноценно отдыхать. Вы можете наслаждаться отдыхом, не прикладывая никаких усилий, чтобы уснуть.

 Вдох и медленный выдох. Тело само восстанавливает свою естественную способность к глубокому освежающему сну.

 А теперь на счет 5 мы возвращаемся в состояние бодрствования. Благодарим внутренним голосом себя, Высшую силу, природу, Бога за проделанную работу.

1. 2. 3. 4. 5.

 Открываем глаза – мы здесь и сейчас! Сознание ясное, настроение отличное. Можно потянуться, похлопать себя, распределить состояние здоровья и счастья по всему телу.

**Желаем вам всегда оставаться здоровыми!**

Настрой составлен и адаптирован психологом Турутиной Натальей Викторовной (Дубровенская ЦРБ)