

«Объятия бабочки»

для расслабления

Сядь удобно. Закрой глаза и расслабься, мысленно перенесись в приятное место.

Продолжай 1-2 минуты, пока не почувствуешь расслабление.

Скрести руки и положи ладони себе на плечи.

Дыши глубоко и спокойно.

Начни медленно и мягко касаться себя руками, чередуя каждую руку, как будто крылья бабочки нежно колышутся.

спокусы
Моремоджи