Антистрессовый прием воды (по Леви – Девидсону)

Чистую, попущенную через магнитную лейку (омагниченную), воду в бутылке поместить в морозильную камеру, заморозить. *Воду, которая не замерзла, слить*. Использовать талый лед, Талый лед – это очищенная вода.

Стоя, сосредоточиться, успокоить дыхание, расслабиться, подумать о покое, наполнить рот талой водой и продолжать думать о покое, расслабляться (голову опустить, плечи опустить, руки свободно болтаются, тело расслаблено, мысленно (для начинающих лучше это делать с закрытыми глазами) «путешествовать» по своему телу, отмечая его приятную расслабленность по Вашей воле). Когда Вы все это ощутили, медленно прочувствовали, а вода во рту согрелась, только тогда медленно(!) проглотить воду, прислушиваясь как вода ласково протекает по пищеводу, доставляя Вам удовольствие, разнося удовольствие по всему телу и собирается где-то в области печени.

Это очень современный и эффективный способ отдохнуть, успокоиться, восстановить свои силы.

Можно использовать простую кипяченую воду или минеральную, но без газа (газ возбуждает нервную систему).

Суть этого метода состоит в том, что молекулы воды обладают кластерами памяти. И, если Вы все выполнили честно и приятно расслабились, то вода передаст эту информацию о перемене Вашего состояния молекулам воды Ваших внутренних органов и всего Вашего тела.

Времени понадобится около 1-2 минут, зато никаких химических веществ!

А Ваш организм подскажет Вам, когда следует повторить .

Чем чаще, регулярнее и дисциплинированнее Вы будете это делать, тем эффективнее и легче это будет у Вас получаться.

Спокойствия и здоровья, мои дорогие!!!

Педагог – психолог Золотухина Т.М.