Упражнение «Достань звезду»

Цель: снять эмоционального напряжение.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взором яркую звезду. Ту, которая напоминает тебе твою мечту? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаив дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись сильнее, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи звезду перед собой в красивую корзину. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Опять мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотрись в избранные светила. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»