

## Техника розового света

Эта техника применялась на протяжении тысячелетий, чтобы налаживать расстроенные отношения между людьми. Она может быть использована раз в день и должна занять не более пяти минут. Применяя эту технику, избегайте категорических суждений и завышенных ожиданий. Её действие может проникать глубоко.

1. Закройте глаза и переместитесь мысленно туда, где любят. Вспомните время, когда полюбили впервые.
2. Представьте себе, что Ваше сердце излучает розовый свет, свет любви, окружающий Вас.
3. Теперь нарисуйте мысленно ваш собственный любящий образ. Поместите его мысленно перед облаком розового света, окружающего Вас, и представьте себе, как розовый свет окрашивает его полностью. Когда образ будет полностью освещён, отпустите его.
4. Теперь создайте любящий образ каждого из членов вашей семьи – отца, матери, братьев и сестёр, детей (даже тех, кого больше нет). Поместите каждый образ в шар розового света, затем отпустите его и перейдите к следующему.
5. Создайте мысленно образ кого-то, с кем Вы в напряжённых отношениях или с кем Вам трудно общаться, осветите его розовым светом и отпустите.
6. Дайте появиться любому, кто ещё вспомнится вам, осветите его розовым светом любви и отпустите.
7. Теперь вернитесь к собственному любящему образу. Осветите его вновь розовым светом любви, отпустите - и откройте глаза.

Если Вам трудно представить себе розовый свет любви, ничего страшного – достаточно попытаться сделать это.

Если Вам трудно создать любящий образ человека, просто представьте себе его перед Вами. Если и это трудно, представьте его себе на расстоянии, или обращённым к Вам спиной.

Когда будете выполнять это упражнение, осветите всех, кто появится, розовым светом – никого не отталкивайте. Когда они будут освещены, можете считать, что в этот день к ним больше возвращаться не нужно.