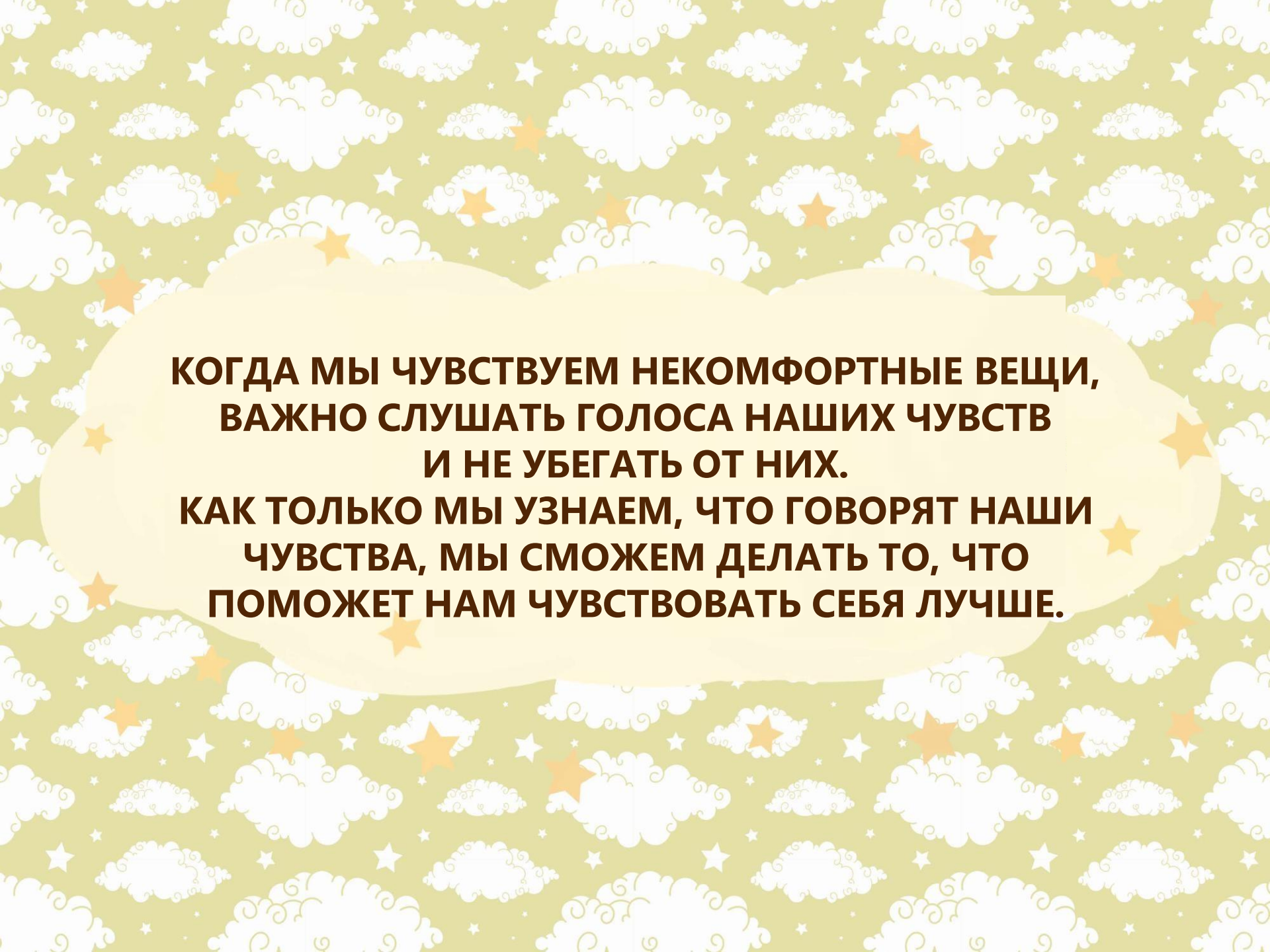


**EMDR ТЕРАПИЯ – ЭТО ТО, ЧТО ДЕЛАЮТ ПОМОЩНИКИ,  
ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ, ПОДРОСТКАМ  
И ВЗРОСЛЫМ, У КОТОРЫХ МНОГО СМЕШАННЫХ  
ЧУВСТВ, ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ И НЕКОМФОРТНЫХ  
ОЩУЩЕНИЙ В СВОЁМ ТЕЛЕ.**



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ РАБОЧЕЙ КНИГОЙ:

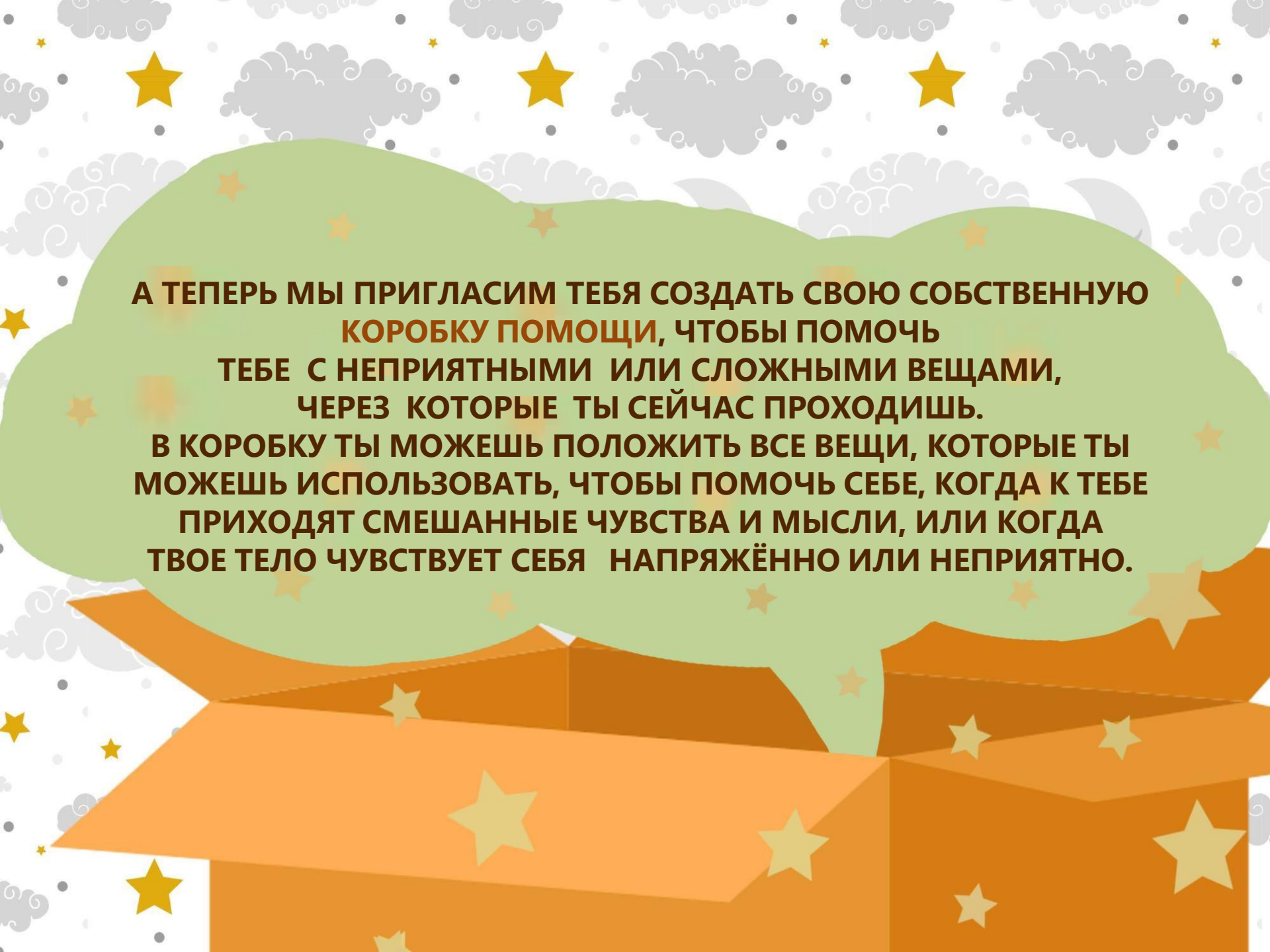
1. ЭТА КНИГА ИСПОЛЬЗУЕТ ПРОЦЕДУРЫ EMDR ТЕРАПИИ И ДОЛЖНА СОПРОВОЖДАТЬСЯ ОБУЧЕННЫМ EMDR СПЕЦИАЛИСТОМ.
2. СЛЕДОВАТЬ ТЕКСТУ ЭТОЙ КНИГИ- ПРОСТО. ОНА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПОСОБНОСТИ РЕБЁНКА СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИЯМИ, ВЫЗВАННЫМИ ТЕКУЩЕЙ ПАНДЕМИЕЙ.
3. ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ – СФОРМИРОВАТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ИСТОЧНИКАХ РЕСУРСОВ.
4. ЕСЛИ РЕБЁНОК ПРОЯВЛЯЕТ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИСТОЧНИКА РЕСУРСА, ПРОПУСТИТЕ ЭТОТ ИСТОЧНИК И ПЕРЕХОДИТЕ К СЛЕДУЮЩЕМУ.
5. ЕСЛИ РЕБЁНОК ПРОДОЛЖАЕТ ПРОЯВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, НАЙДИТЕ БОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ ИСТОЧНИК РЕСУРСА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ВЕРНУТЬ РЕБЁНКУ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС. ЕСЛИ РЕБЁНОК ПРОДОЛЖАЕТ ИСПЫТЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, ПРЕДЛОЖЕННЫХ В ЭТОЙ КНИГЕ,.
6. КОГДА ИСПОЛЬЗУЕТЕ РАЗНЫЕ ФОРМЫ БИЛАТЕРАЛЬНОЙ (ДУВУСТОРОННЕЙ) СТИМУЛЯЦИИ (БЛС), ПРОСИТЕ РЕБЁНКА ДЕЛАТЬ ИХ МЕДЛЕННО И ПРИМЕРНО ОТ 8 ДО 12 СЕТОВ (ПОДХОДОВ).
7. МОЖНО ПРИГЛАСИТЬ РОДИТЕЛЕЙ, ЧТОБЫ СОПРОВОЖДАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ И ПОМОЧЬ ИМ СОЗДАТЬ ИХ КОРОБКИ ПОМОЩИ.
8. НАЗВАНИЯ, ДАВАЕМЫЕ РАЗНЫМ ФОРМАМ ДУВУСТОРОННЕЙ СТИМУЛЯЦИИ, БУДУТ МЕНЯТЬСЯ, ПО МЕРЕ ТОГО КАК МЫ ПЕРЕХОДИМ К ОБРАБАТЫВАЕМЫМ ЭТАПАМ EMDR ТЕРАПИИ.



**КОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ НЕКОМФОРТНЫЕ ВЕЩИ,  
ВАЖНО СЛУШАТЬ ГОЛОСА НАШИХ ЧУВСТВ  
И НЕ УБЕГАТЬ ОТ НИХ.  
КАК ТОЛЬКО МЫ УЗНАЕМ, ЧТО ГОВОРЯТ НАШИ  
ЧУВСТВА, МЫ СМОЖЕМ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО  
ПОМОЖЕТ НАМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.**

**ТЕПЕРЬ ДАВАЙ НАРИСУЕМ НА КАРТИНКЕ  
ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ СЕЙЧАС  
ЧУВСТВУЮТСЯ НЕПРИЯТНО  
ИЛИ ЯВЛЯЮТСЯ СЛОЖНЫМИ.**

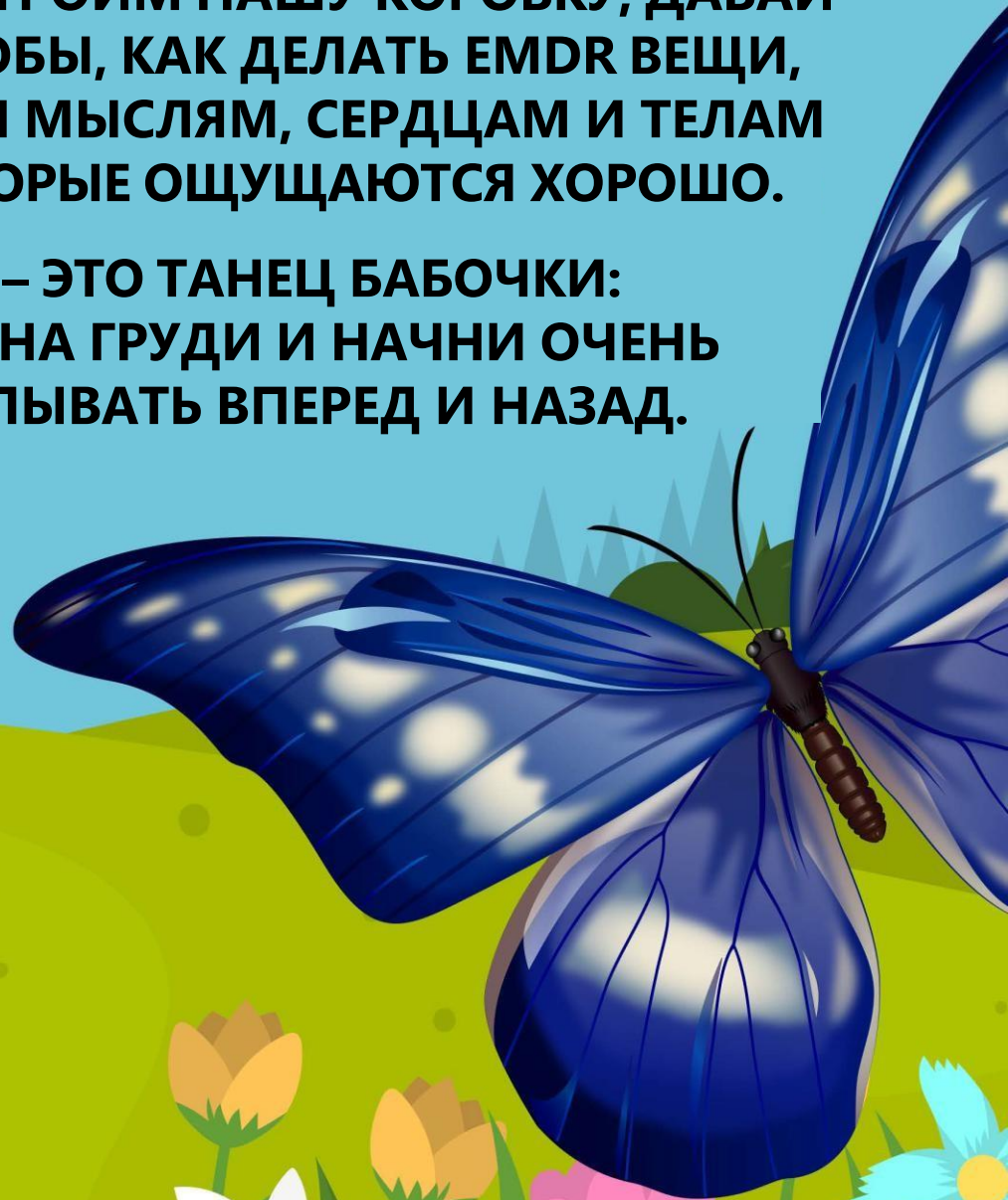
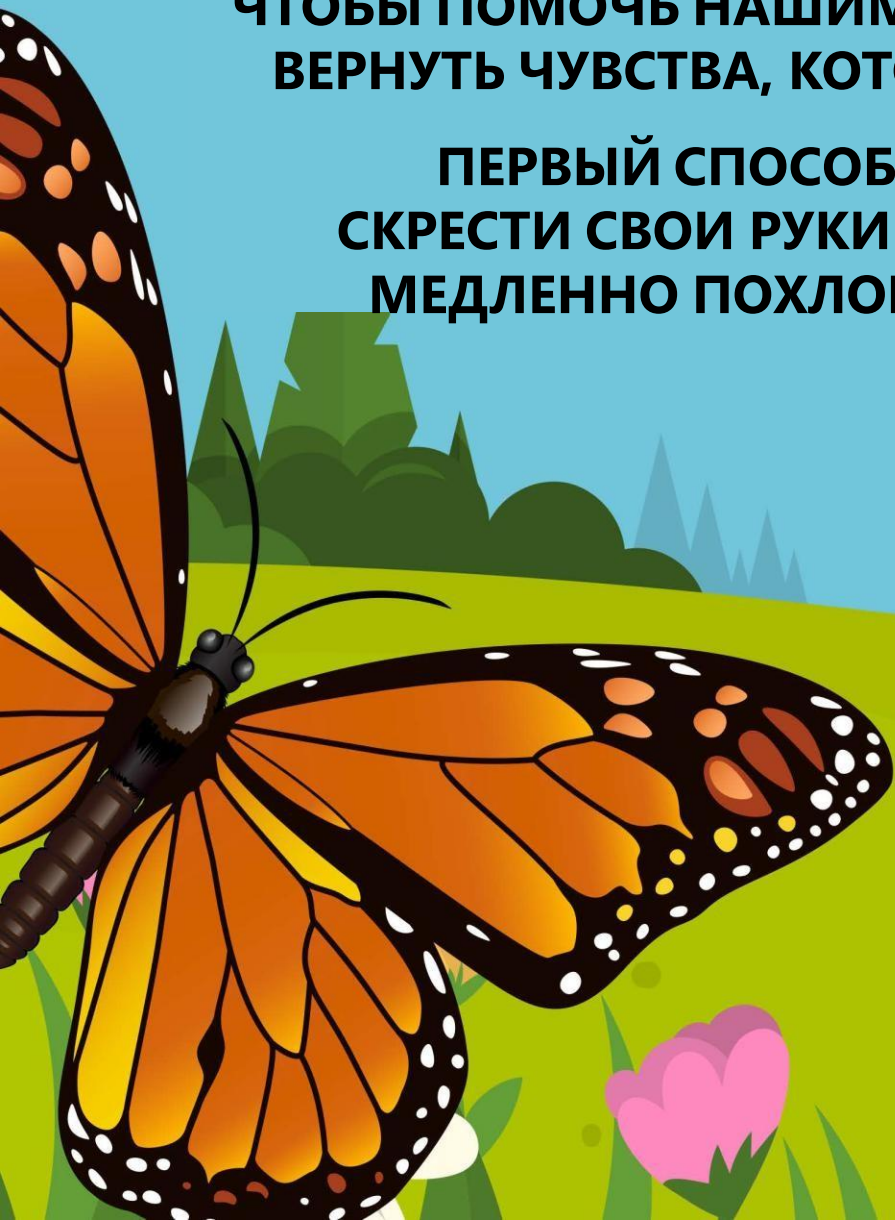




**А ТЕПЕРЬ МЫ ПРИГЛАСИМ ТЕБЯ СОЗДАТЬ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ  
КОРОБКУ ПОМОЩИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ  
ТЕБЕ С НЕПРИЯТНЫМИ ИЛИ СЛОЖНЫМИ ВЕЩАМИ,  
ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ТЫ СЕЙЧАС ПРОХОДИШЬ.  
В КОРОБКУ ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛОЖИТЬ ВСЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ  
МОЖЕШЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЕБЕ, КОГДА К ТЕБЕ  
ПРИХОДЯТ СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА И МЫСЛИ, ИЛИ КОГДА  
ТВОЕ ТЕЛО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НАПРЯЖЁННО ИЛИ НЕПРИЯТНО.**

**ПЕРЕД ТЕМ, КАК МЫ ПОСТРОИМ НАШУ КОРОБКУ, ДАВАЙ ИЗУЧИМ РАЗНЫЕ СПОСОБЫ, КАК ДЕЛАТЬ EMDR ВЕЩИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ НАШИМ МЫСЛЯМ, СЕРДЦАМ И ТЕЛАМ ВЕРНУТЬ ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ОЩУЩАЮТСЯ ХОРОШО.**

**ПЕРВЫЙ СПОСОБ – ЭТО ТАНЕЦ БАБОЧКИ:  
СКРЕСТИ СВОИ РУКИ НА ГРУДИ И НАЧНИ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО ПОХЛОПЫВАТЬ ВПЕРЕД И НАЗАД.**





**ВТОРОЙ СПОСОБ – ЭТО ТАНЕЦ  
ГОРИЛЛЫ: ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО  
ПОСТУКИВАЙ ПО СВОЕЙ ГРУДИ  
ВПЕРЕД И НАЗАД, КАК ГОРИЛЛА.**

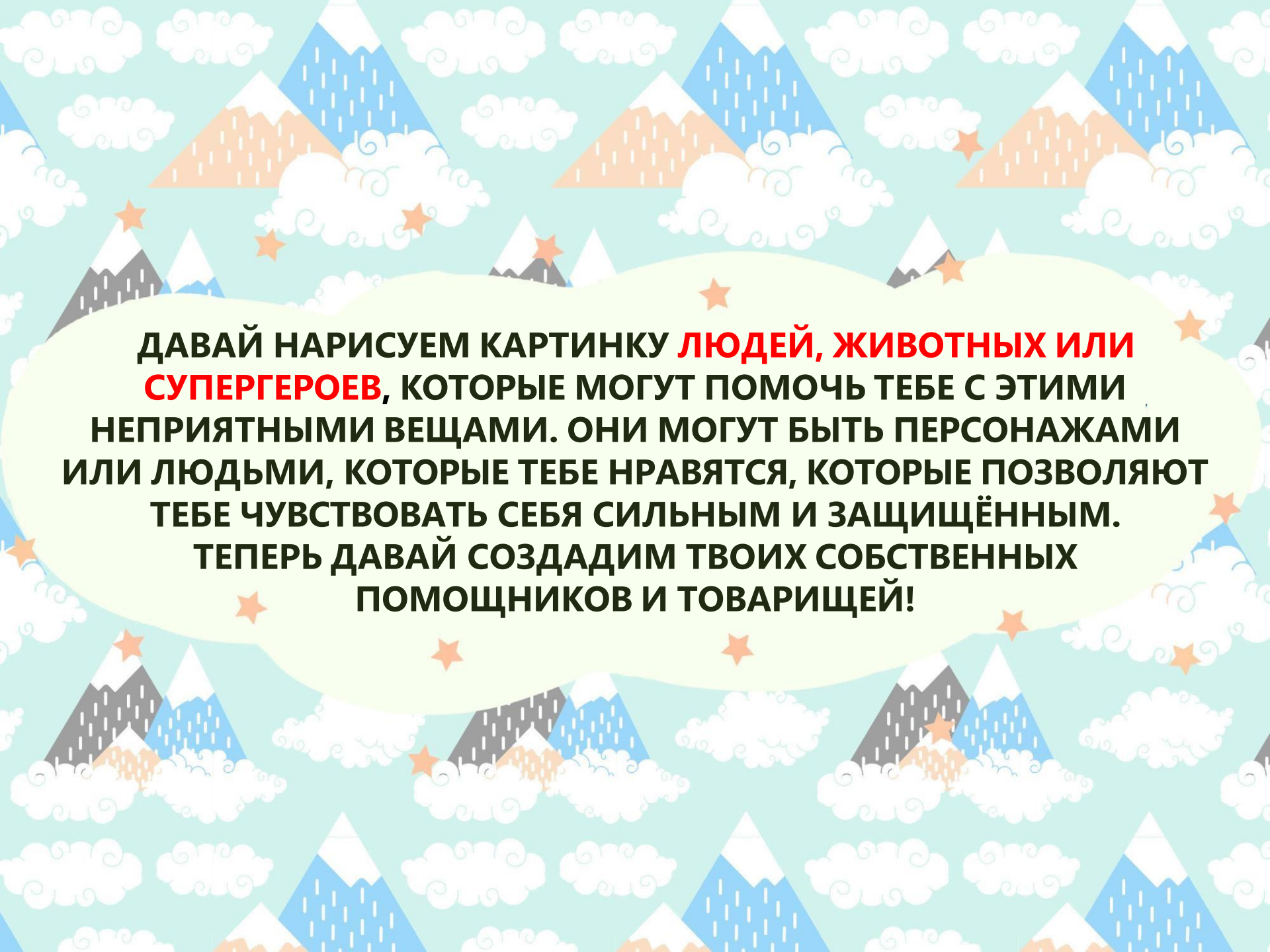
**ТРЕТЬЯ ВЕЩЬ, КОТОРУЮ МЫ  
МОЖЕМ ДЕЛАТЬ, – ЭТО ВЕСЁЛЫЙ  
МАРШ: ТОПАЙ НОГАМИ ИЛИ  
МАРШИРУЙ ВОКРУГ.**



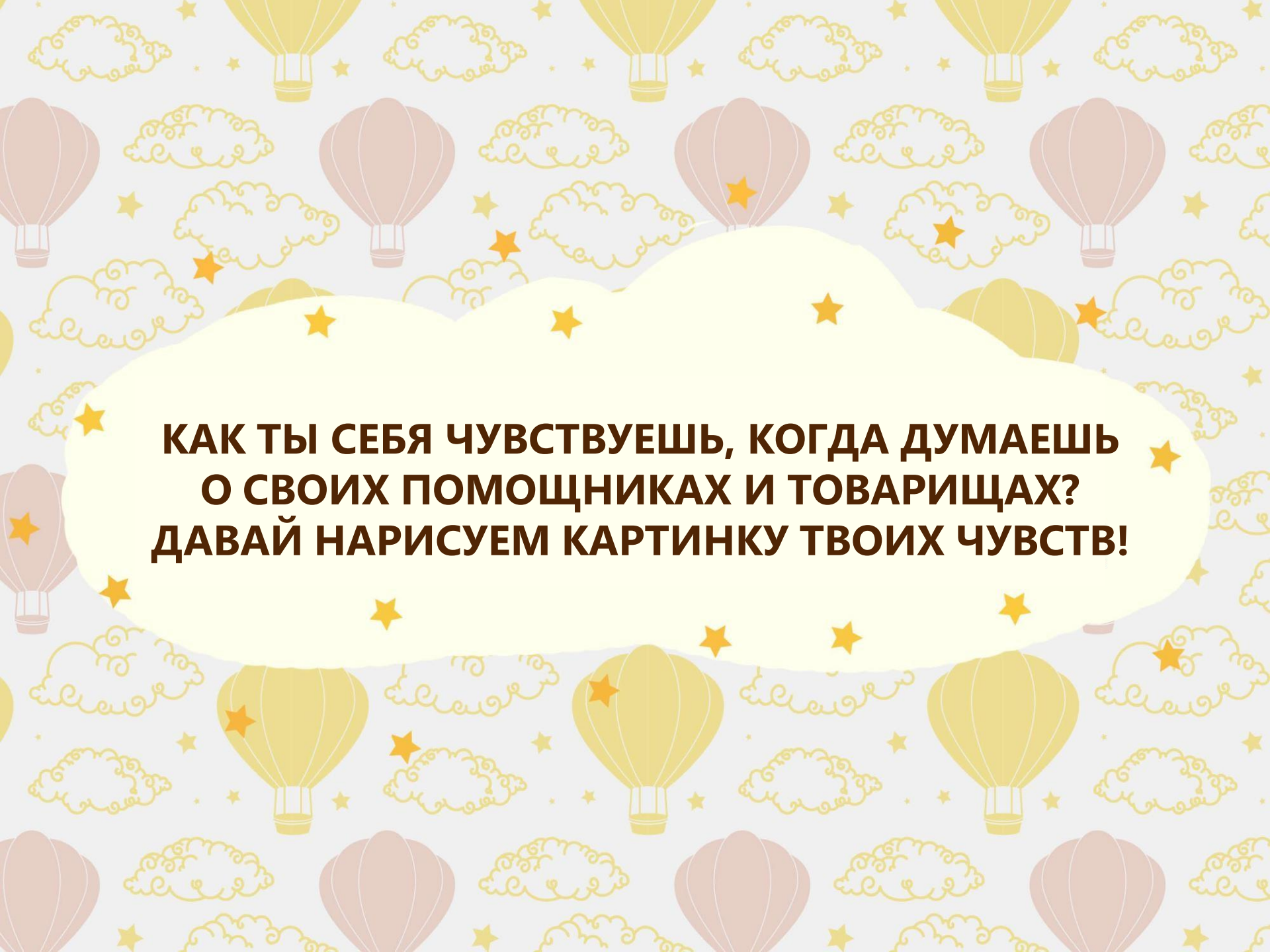
**И ПОСЛЕДНИЙ СПОСОБ – ЭТО  
УСПОКАИВАЮЩИЙ ИЛИ ВЕСЁЛЫЙ  
БАРАБАН: СТУЧИ ПО СТОЛУ ИЛИ ПО  
ПОЛУ РУКАМИ, ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО.**




**ТЕПЕРЬ МЫ ГОТОВЫ НАЧИНАТЬ!!!**



**ДАВАЙ НАРИСУЕМ КАРТИНКУ **ЛЮДЕЙ, ЖИВОТНЫХ ИЛИ СУПЕРГЕРОЕВ**, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ С ЭТИМИ НЕПРИЯТНЫМИ ВЕЩАМИ. ОНИ МОГУТ БЫТЬ ПЕРСОНАЖАМИ ИЛИ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ НРАВЯТСЯ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ТЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЫМ И ЗАЩИЩЁННЫМ. ТЕПЕРЬ ДАВАЙ СОЗДАДИМ ТВОИХ СОБСТВЕННЫХ ПОМОЩНИКОВ И ТОВАРИЩЕЙ!**




**КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ, КОГДА ДУМАЕШЬ  
О СВОИХ ПОМОЩНИКАХ И ТОВАРИЩАХ?  
ДАВАЙ НАРИСУЕМ КАРТИНКУ ТВОИХ ЧУВСТВ!**



**ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА НАХОДЯТСЯ В ТВОЁМ ТЕЛЕ? В ТВОЁМ  
СЕРДЦЕ? В ТВОЁМ ЖИВОТЕ? В ТВОИХ НОГАХ?  
ГДЕ В ТЕБЕ ЭТИ ЧУВСТВА?**

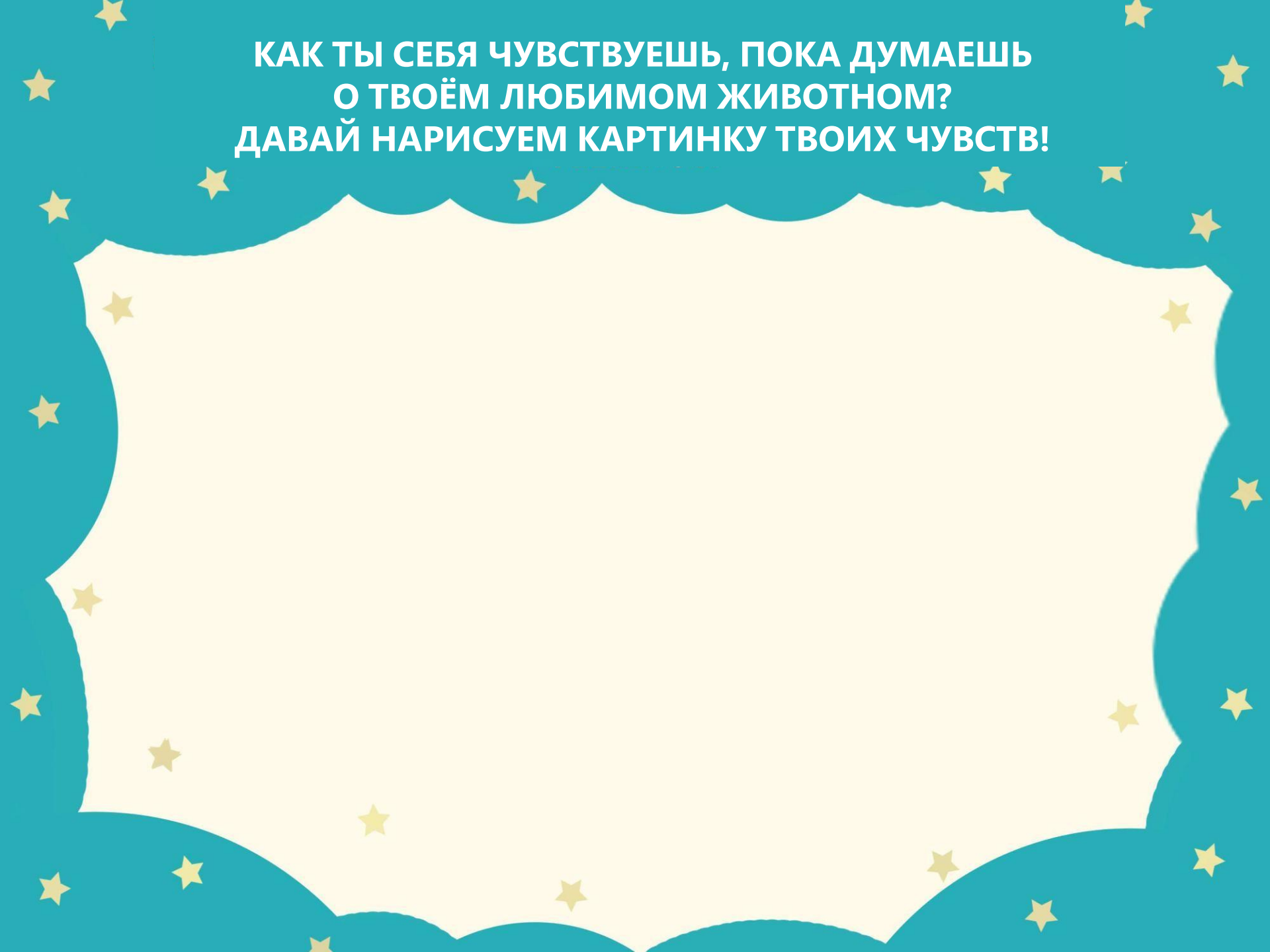
**ТЕПЕРЬ ДАВАЙ НЕНАДОЛГО ИСПОЛЬЗУЕМ ОБЪЯТИЯ БАБОЧКИ,  
ТАНЕЦ ГОРИЛЛЫ, ВЕСЁЛЫЙ МАРШ ИЛИ УСПОКАИВАЮЩИЕ  
БАРАБАНЫ, ПОКА ТЫ ДУМАЕШЬ О СВОИХ ТОВАРИЩАХ ПО КОМАНДЕ!**

**ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ПОЛОЖИМ КАРТИНКУ С ТВОИМИ ПОМОЩНИКАМИ  
В ТВОЮ КОРОБКУ ПОМОЩИ!**

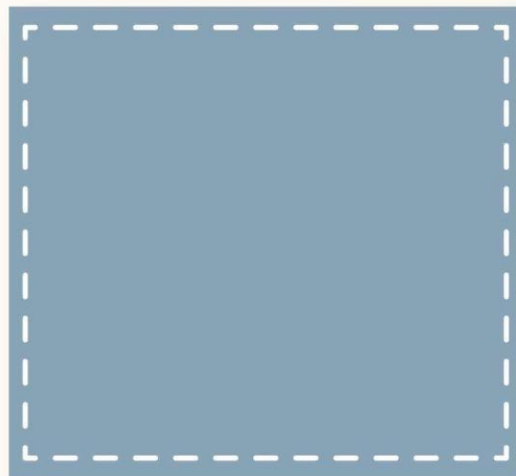


**ДАВАЙ НАЙДЁМ ТВОЁ САМОЕ ЛЮБИМОЕ ЖИВОТНОЕ.  
ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ТВОЁ ЖИВОТНОЕ-ТОВАРИЩ, КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ  
С НЕПРИЯТНЫМИ И СЛОЖНЫМИ ВЕЩАМИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРОИСХОДИТЬ  
С ТОБОЙ СЕЙЧАС. ПОДУМАЙ О ЖИВОТНОМ, КОТОРОЕ ПОМОГАЕТ ТЕБЕ  
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ, СИЛЬНЫМ ИЛИ ЗАЩИЩЁННЫМ.  
ТЫ МОЖЕШЬ НАРИСОВАТЬ КАРТИНКУ ИЛИ ПРОСТО ПРЕДСТАВИТЬ ЕГО!**

**КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ, ПОКА ДУМАЕШЬ  
О ТВОЁМ ЛЮБИМОМ ЖИВОТНОМ?  
ДАВАЙ НАРИСУЕМ КАРТИНКУ ТВОИХ ЧУВСТВ!**



**ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА НАХОДЯТСЯ В ТВОЁМ ТЕЛЕ?  
В ТВОЁМ СЕРДЦЕ? В ТВОЁМ ЖИВОТЕ? В ТВОИХ НОГАХ?  
ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА?**




**ТЕПЕРЬ ДАВАЙ, НЕМНОГО, ИСПОЛЬЗУЕМ ОБЪЯТИЯ  
БАБОЧКИ, ТАНЕЦ ГОРИЛЛЫ, ВЕСЁЛЫЙ МАРШ ИЛИ  
УСПОКАИВАЮЩИЕ БАРАБАНЫ, ПОКА ТЫ ВООБРАЖАЕШЬ  
ТВОЁ ЛЮБИМОЕ ЖИВОТНОЕ!!!**

**ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ПОЛОЖИМ КАРТИНКУ ТВОЕГО  
ЛЮБИМОГО ЖИВОТНОГО В КОРОБКУ ПОМОЩИ!**

**ДАВАЙ НАЙДЁМ ТВОЮ САМУЮ ЛЮБИМУЮ ПЕСНЮ. МЫ  
МОЖЕМ ГУДЕТЬ, МЫ МОЖЕМ ТАНЦЕВАТЬ ИЛИ ПЕТЬ.**

**КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ, ПОКА ПОЁШЬ ИЛИ ТАНЦУЕШЬ  
ПОД ТВОЮ ЛЮБИМУЮ ПЕСНЮ? ДАВАЙ НАРИСУЕМ  
КАРТИНКУ ТВОИХ ЧУВСТВ!**

**ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА НАХОДЯТСЯ В ТВОЁМ ТЕЛЕ?  
В ТВОЁМ СЕРДЦЕ? В ТВОЁМ ЖИВОТЕ? В ТВОИХ НОГАХ?  
ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА?**



**ТЕПЕРЬ ДАВАЙ НЕНАДОЛГО  
ИСПОЛЬЗУЕМ ОБЪЯТИЯ БАБОЧКИ,  
ТАНЕЦ ГОРИЛЛЫ, ВЕСЁЛЫЙ МАРШ  
ИЛИ УСПОКАИВАЮЩИЕ БАРАБАНЫ,  
ПОКА ТЫ ПОЁШЬ ИЛИ ТАНЦУЕШЬ ПОД  
ТВОЮ ЛЮБИМУЮ ПЕСНЮ!**

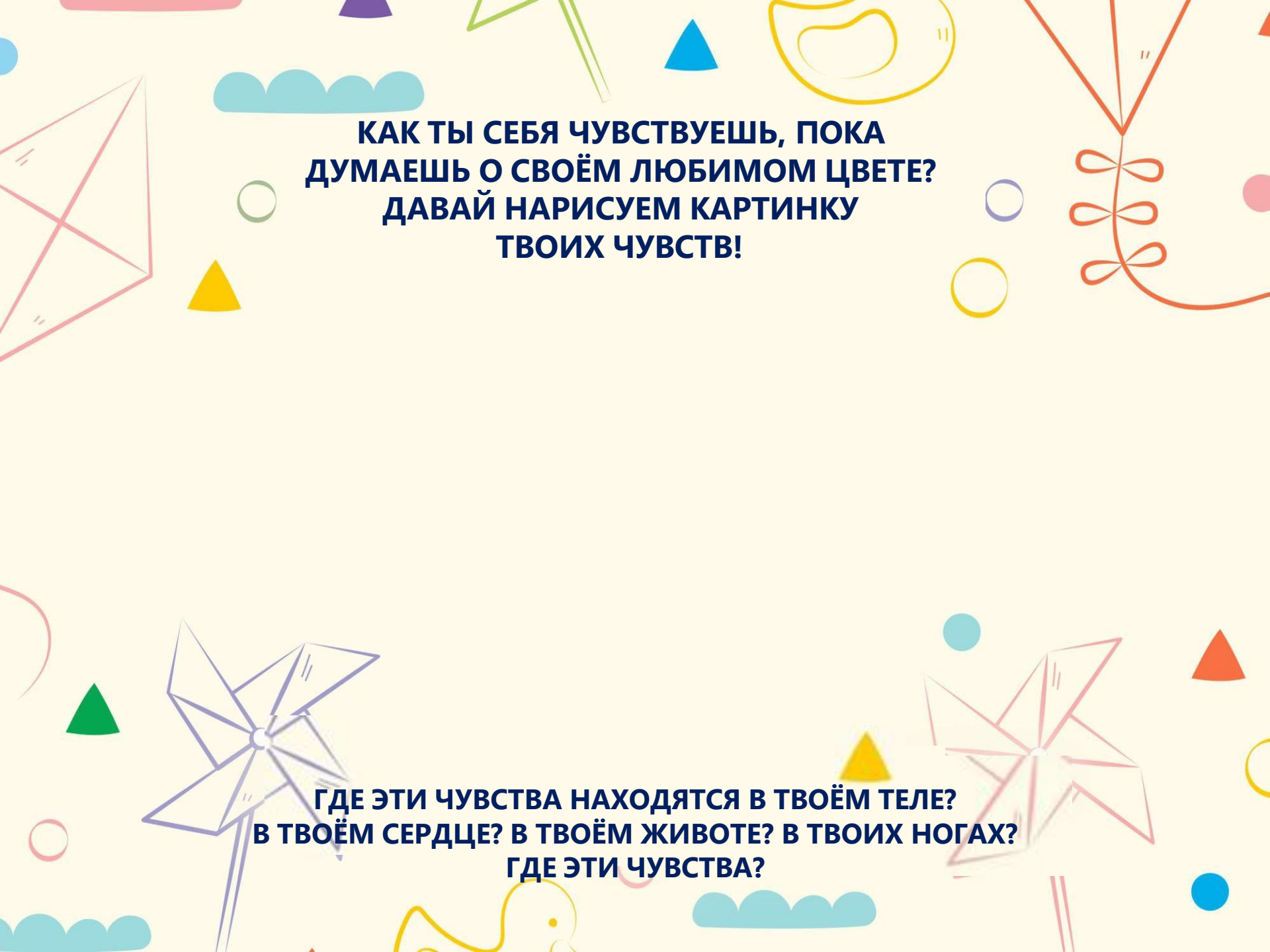
**ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ПОЛОЖИМ КАРТИНКУ  
ТВОЕЙ ЛЮБИМОЙ ПЕСНИ ИЛИ ТАНЦА  
В ТВОЮ КОРОБКУ ПОМОЩИ!**

ДАВАЙ НАЙДЁМ ТВОЙ САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ. ЦВЕТ, КОТОРЫЙ  
ЗАСТАВЛЯЕТ ТЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО И СПОКОЙНО.  
КАК ТОЛЬКО ТЫ ВЫБРАЛ СВОЙ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ, ДАВАЙ СДЕЛАЕМ

### ЦВЕТНОЕ ДЫХАНИЕ

И ВДОХНЁМ ВОЗДУХ, ОКРАШЕННЫЙ В ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ.  
ПРОДОЛЖАЙ ДЫШАТЬ, ПОКА ВСЁ ТВОЁ ТЕЛО НЕ НАПОЛНИТСЯ ТВОИМ  
ЛЮБИМЫМ ЦВЕТОМ И ПРИЯТНЫМИ, СЧАСТЛИВЫМИ ИЛИ  
УСПОКАИВАЮЩИМИ ЧУВСТВАМИ.





**КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ, ПОКА  
ДУМАЕШЬ О СВОЁМ ЛЮБИМОМ ЦВЕТЕ?  
ДАВАЙ НАРИСУЕМ КАРТИНКУ  
ТВОИХ ЧУВСТВ!**

**ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА НАХОДЯТСЯ В ТВОЁМ ТЕЛЕ?  
В ТВОЁМ СЕРДЦЕ? В ТВОЁМ ЖИВОТЕ? В ТВОИХ НОГАХ?  
ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА?**

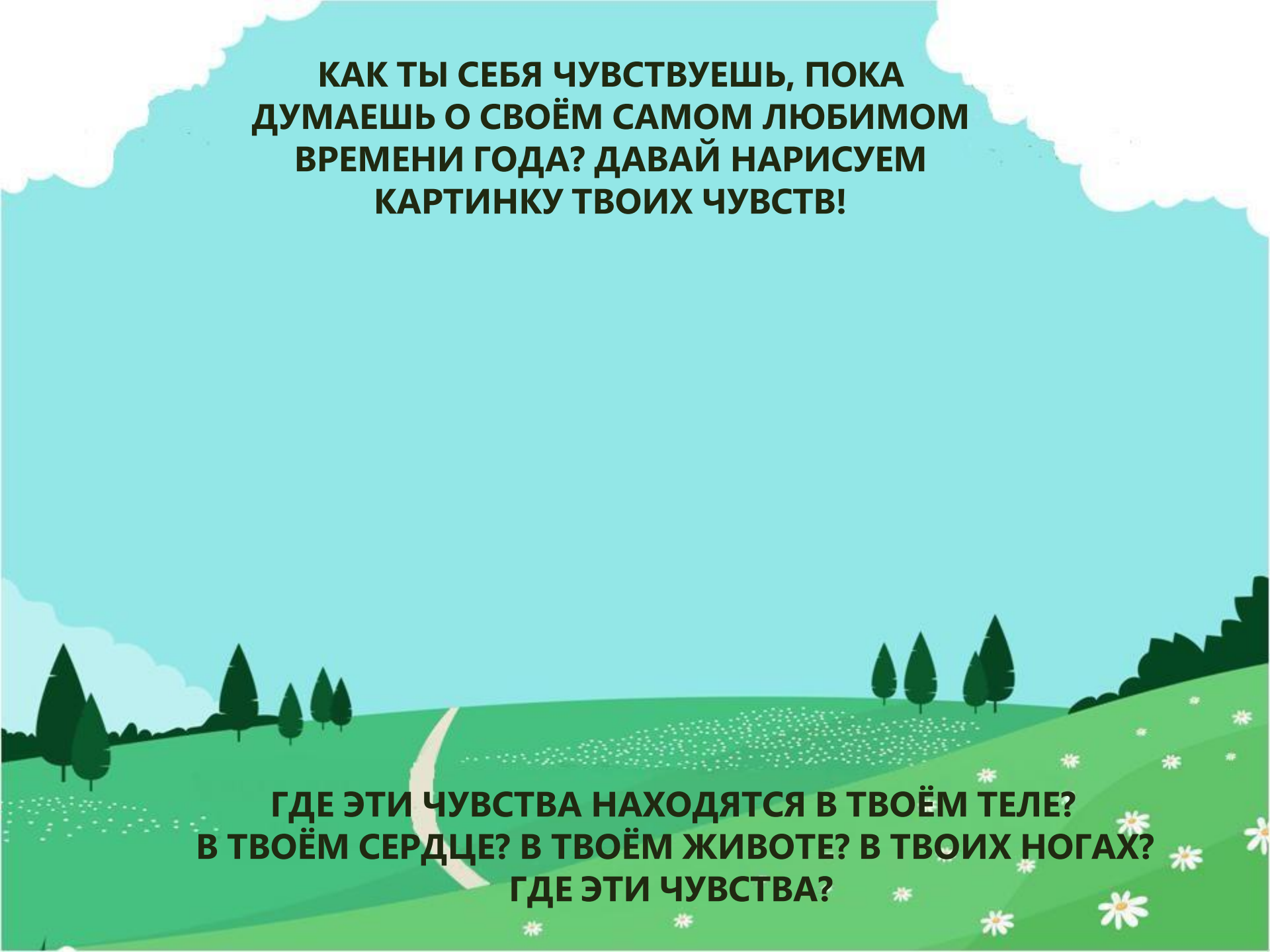
ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ИСПОЛЬЗУЕМ ОБЪЯТИЯ БАБОЧКИ,  
ТАНЕЦ ГОРИЛЛЫ, ВЕСЁЛЫЙ МАРШ ИЛИ  
УСПОКАИВАЮЩИЕ БАРАБАНЫ, ПОКА МЫ ДЕЛАЕМ  
**ЦВЕТНОЕ ДЫХАНИЕ!**

ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ПОЛОЖИМ ЧТО-ТО ТВОЕГО  
ЛЮБИМОГО ЦВЕТА В КОРОБКУ ПОМОЩИ!



**ДАВАЙ НАЙДЁМ ТВОЁ САМОЕ ЛЮБИМОЕ  
ВРЕМЯ ГОДА. ЭТО ЛЕТО? ЭТО ОСЕНЬ? ЭТО  
ЗИМА? ИЛИ ЭТО ВЕСНА? КАК ТОЛЬКО  
НАЙДЕШЬ ТВОЁ ЛЮБИМОЕ ВРЕМЯ ГОДА,  
ДАВАЙ НАРИСУЕМ ЕГО КАРТИНКУ.**

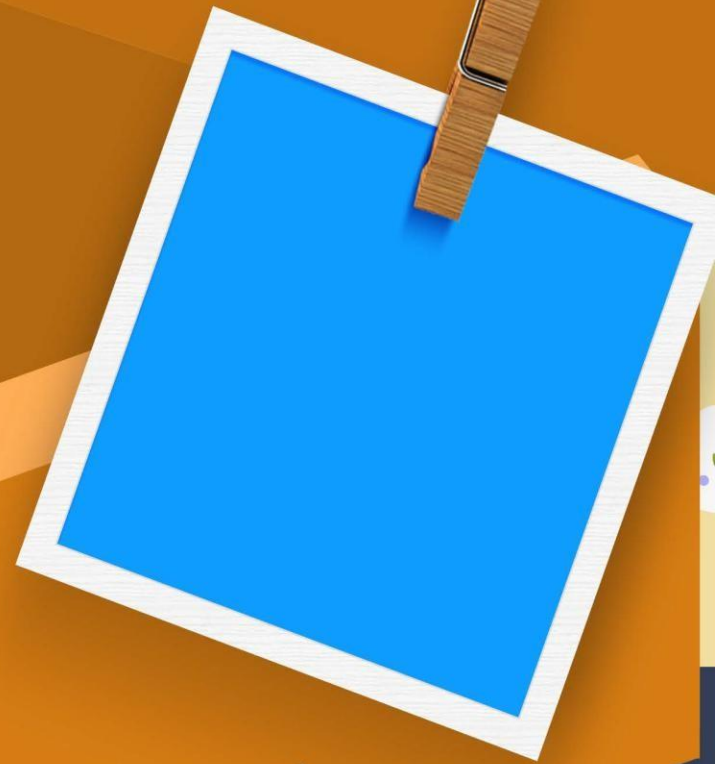


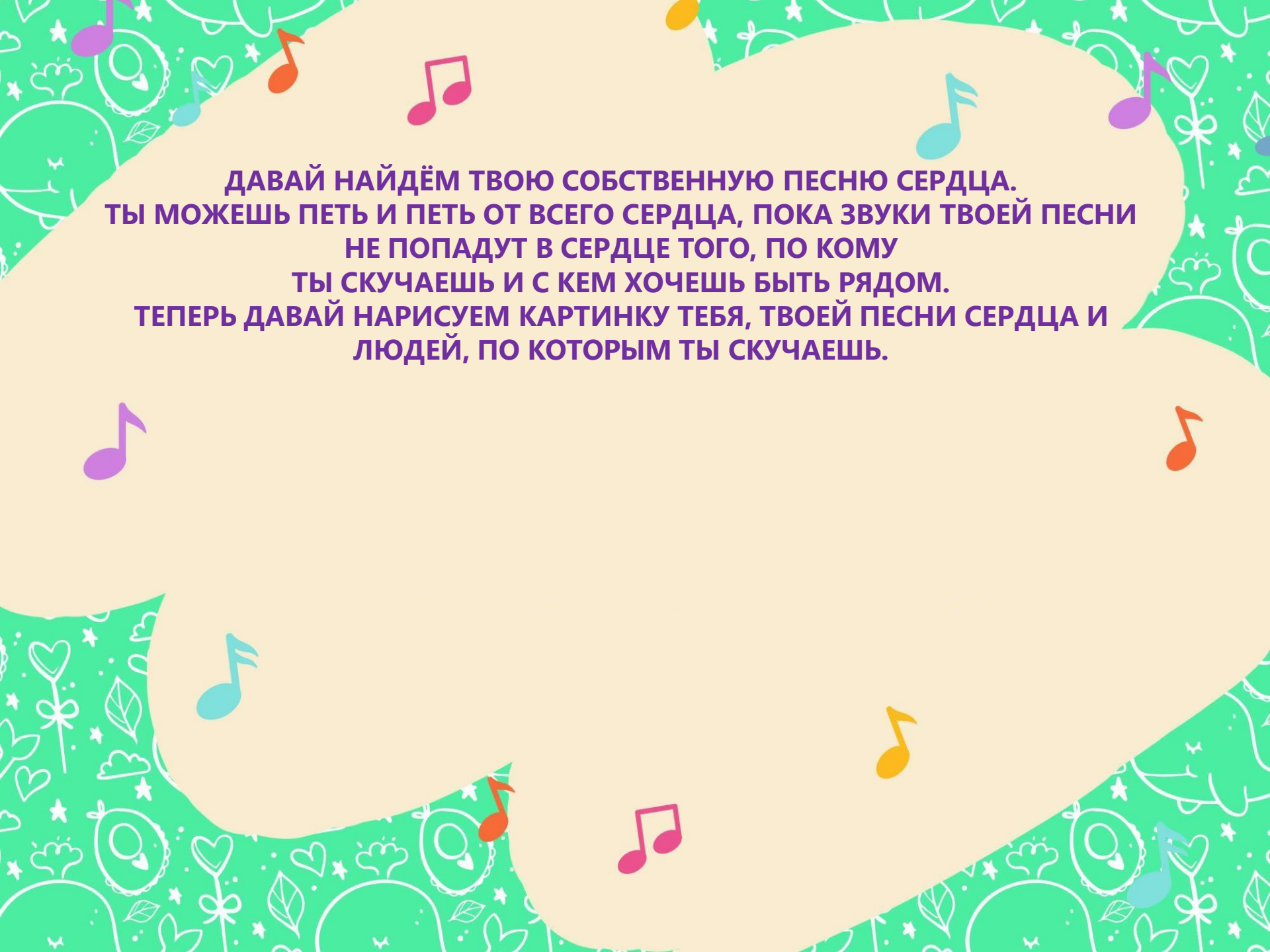


**КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ, ПОКА  
ДУМАЕШЬ О СВОЁМ САМОМ ЛЮБИМОМ  
ВРЕМЕНИ ГОДА? ДАВАЙ НАРИСУЕМ  
КАРТИНКУ ТВОИХ ЧУВСТВ!**


**ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА НАХОДЯТСЯ В ТВОЁМ ТЕЛЕ?  
В ТВОЁМ СЕРДЦЕ? В ТВОЁМ ЖИВОТЕ? В ТВОИХ НОГАХ?  
ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА?**

ТЕПЕРЬ ДАВАЙ НЕНАДОЛГО  
ИСПОЛЬЗУЕМ ОБЪЯТИЯ БАБОЧКИ,  
ТАНЕЦ ГОРИЛЛЫ, ВЕСЁЛЫЙ МАРШ  
ИЛИ УСПОКАИВАЮЩИЕ БАРАБАНЫ,  
ПОКА ТЫ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ СВОЁ  
ЛЮБИМОЕ ВРЕМЯ ГОДА! ТЕПЕРЬ  
ДАВАЙ ПОЛОЖИМ КАРТИНКУ  
ТВОЕГО ЛЮБИМОГО ВРЕМЕНИ ГОДА  
В КОРОБКУ ПОМОЩИ!






**ДАВАЙ НАЙДЁМ ТВОЮ СОБСТВЕННУЮ ПЕСНЮ СЕРДЦА.  
ТЫ МОЖЕШЬ ПЕТЬ И ПЕТЬ ОТ ВСЕГО СЕРДЦА, ПОКА ЗВУКИ ТВОЕЙ ПЕСНИ  
НЕ ПОПАДУТ В СЕРДЦЕ ТОГО, ПО КОМУ  
ТЫ СКУЧАЕШЬ И С КЕМ ХОЧЕШЬ БЫТЬ РЯДОМ.  
ТЕПЕРЬ ДАВАЙ НАРИСУЕМ КАРТИНКУ ТЕБЯ, ТВОЕЙ ПЕСНИ СЕРДЦА И  
ЛЮДЕЙ, ПО КОТОРЫМ ТЫ СКУЧАЕШЬ.**

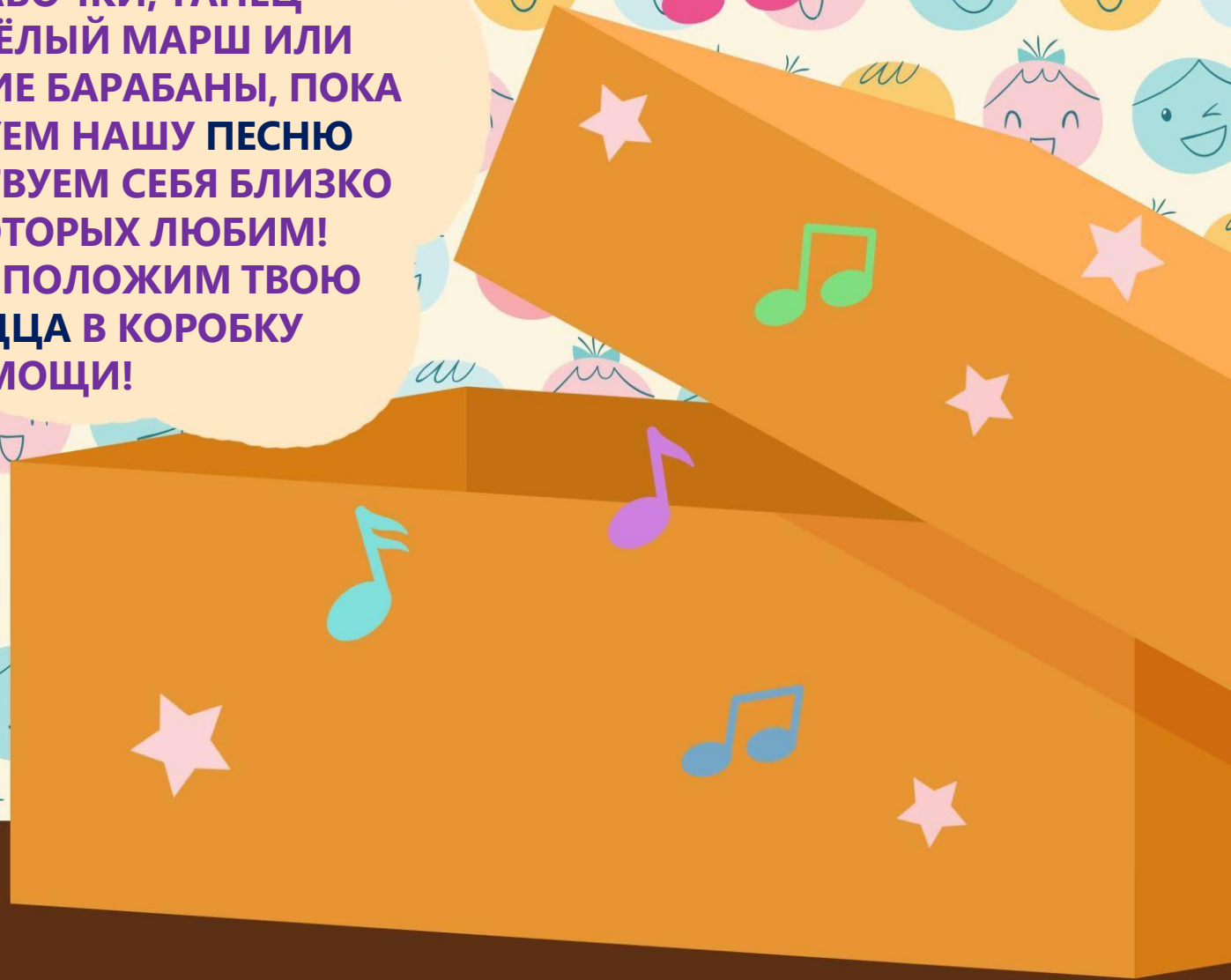



**КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ, ПОКА ДУМАЕШЬ О СВОЕЙ  
ПЕСНЕ СЕРДЦА, ДОСТИГАЮЩЕЙ СЕРДЕЦ ТВОИХ  
ЛЮБИМЫХ ЛЮДЕЙ?  
ДАВАЙ НАРИСУЕМ КАРТИНКУ ТВОИХ ЧУВСТВ!**

**ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА НАХОДЯТСЯ В ТВОЁМ ТЕЛЕ?  
В ТВОЁМ СЕРДЦЕ? В ТВОЁМ ЖИВОТЕ? В ТВОИХ НОГАХ?  
ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА?**



**ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ИСПОЛЬЗУЕМ  
ОБЪЯТИЯ БАБОЧКИ, ТАНЕЦ  
ГОРИЛЛЫ, ВЕСЁЛЫЙ МАРШ ИЛИ  
УСПОКАИВАЮЩИЕ БАРАБАНЫ, ПОКА  
МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ НАШУ ПЕСНЮ  
СЕРДЦА И ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ БЛИЗКО  
К ЛЮДЯМ, КОТОРЫХ ЛЮБИМ!  
ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ПОЛОЖИМ ТВОЮ  
ПЕСНЮ СЕРДЦА В КОРОБКУ  
ПОМОЩИ!**



The background is a vibrant green with various floral and butterfly motifs. There are several white daisies with yellow centers, orange and yellow flowers, and two butterflies (one white with purple spots, one pink with purple spots). The text is centered in white, bold, uppercase letters.

**ДАВАЙ НАЙДЁМ МЕСТО, ГДЕ ТЫ БУДЕШЬ  
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ,  
СПОКОЙНО ИЛИ СЧАСТЛИВО.**

**ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ МЕСТО В ТВОЁМ ВООБРАЖЕНИИ  
ИЛИ ТАМ, ГДЕ ТЫ БЫВАЛ.**

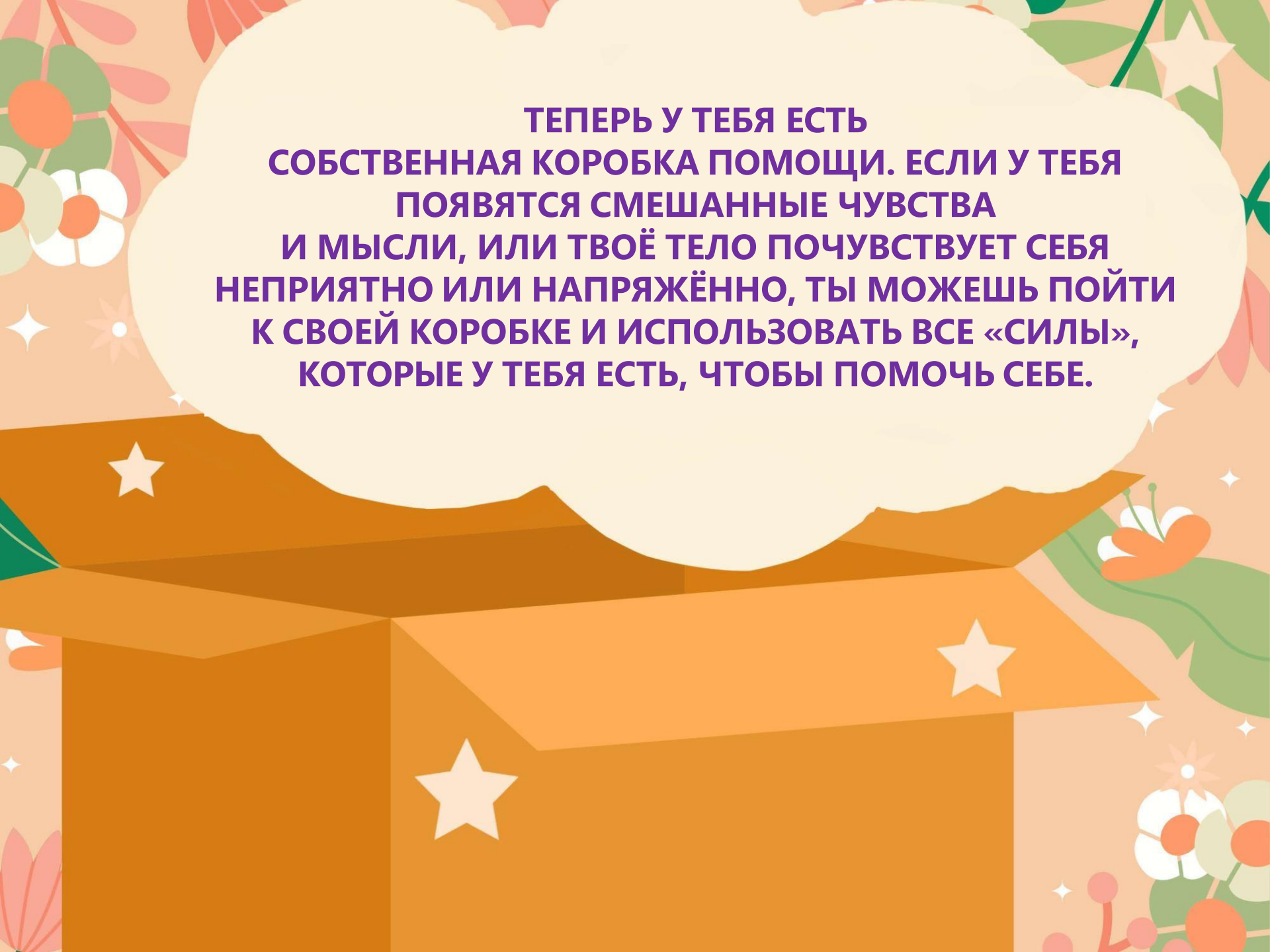
**ДАВАЙ НАРИСУЕМ КАРТИНКУ ЭТОГО МЕСТА!**

The background is a vibrant green with stylized illustrations of white daisies, orange flowers, and butterflies. The text is centered in a bold, white, sans-serif font.

**КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ,  
ПОКА ДУМАЕШЬ О СВОЁМ БЕЗОПАСНО-СЧАСТЛИВОМ МЕСТЕ?  
ДАВАЙ НАРИСУЕМ КАРТИНКУ ТВОИХ ЧУВСТВ!**

**ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА НАХОДЯТСЯ В ТВОЁМ ТЕЛЕ?  
В ТВОЁМ СЕРДЦЕ? В ТВОЁМ ЖИВОТЕ? В ТВОИХ НОГАХ?  
ГДЕ ЭТИ ЧУВСТВА?**

**ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ИСПОЛЬЗУЕМ ОБЪЯТИЯ БАБОЧКИ,  
ТАНЕЦ ГОРИЛЛЫ, ВЕСЁЛЫЙ МАРШ ИЛИ УСПОКАИВАЮЩИЕ  
БАРАБАНЫ, ПОКА ТЫ ДУМАЕШЬ О СВОЁМ  
СЧАСТЛИВО-СПОКОЙНО-БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ!  
ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ПОЛОЖИМ ТВОЁ  
СЧАСТЛИВО-СПОКОЙНО-БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО  
В КОРОБКУ ПОМОЩИ!**



**ТЕПЕРЬ У ТЕБЯ ЕСТЬ  
СОБСТВЕННАЯ КОРОБКА ПОМОЩИ. ЕСЛИ У ТЕБЯ  
ПОЯВЯТСЯ СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА  
И МЫСЛИ, ИЛИ ТВОЁ ТЕЛО ПОЧУВСТВУЕТ СЕБЯ  
НЕПРИЯТНО ИЛИ НАПРЯЖЁННО, ТЫ МОЖЕШЬ ПОЙТИ  
К СВОЕЙ КОРОБКЕ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ «СИЛЫ»,  
КОТОРЫЕ У ТЕБЯ ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЕБЕ.**

**МЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ,  
ЧТО ДАЖЕ КОГДА У НАС  
ПОЯВИЛИСЬ СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА,  
МЫСЛИ И ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА,  
ЕСТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ  
ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЕБЕ.  
НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО У НАС  
ЕСТЬ СИЛЫ ВНУТРИ И СНАРУЖИ,  
КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ЧТОБЫ  
ПОМОЧЬ СЕБЕ!!!**

