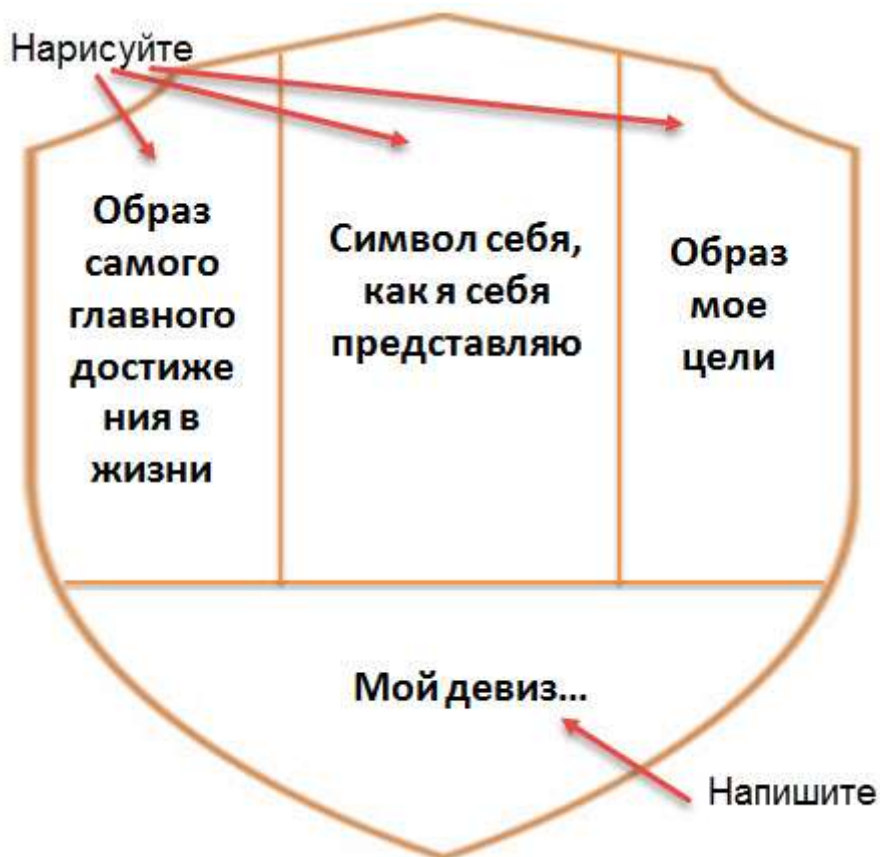


## Упражнение «ЩИТ»

**Цель – Ваша защита от критики и осуждения!!!**

*Вы знаете, чем гордитесь, кто вы есть и какая у вас цель! Пусть девиз  
станет дорогой к этой цели!*



1. После заполнения щита встаньте на ноги, закройте глаза и вспомните, что вы рисовали в каждом секторе.
2. На внутренней стороне закрытых век еще раз мысленно представьте себе свои образы, и повторите внутренним голосом свой девиз (нижний сектор).
3. После 10 сек. Визуализации представляйте, как щит растет и увеличивается. Сделайте его настолько большим, чтобы он полностью закрывал вас в рост.
4. Пойдите так 30-50 сек.