**Я и мое окружение**

"Хочешь быть успешным – учись, общайся с успешными людьми. Хочешь быть здоровым – учись, общайся со здоровыми людьми. Хочешь быть счастливым – учись, общайся с жизнерадостными людьми".(Р.Гейдж)

Окружение. Оно оказывает на нас огромное влияние.

Если вы живёте в постоянном стрессе из-за конфликтов с членами вашей семьи, либо соседями, местными властями и т.д., то, скорее всего, вы не чувствуете себе счастливым и жизнерадостным человеком, не так ли?

Если вас волнуют эти проблемы, и вы считаете, что ваше внутреннее состояние страдает от этого, я предлагаю вам провести такую медитацию:

"Сядьте или лягте поудобнее, желательно, чтобы никто вокруг вас не беспокоил и была полная тишина. Примите комфортную, расслабленную позу. Глубоко дышите брюшным дыханием и мысленно повторяйте: «Вдох, выдох». Отмечайте все мысли, которые приходят к вам в голову и отпускайте их, не задерживаясь ни на одной из них. Концентрируйтесь на дыхании, мысленно повторяя про себя: «Вдох, выдох». Постарайтесь полностью успокоить мысли и на время освободиться от них. Если вам приходят действительно важные мысли - пообещайте себе обдумать их позже. А сейчас полностью успокойтесь, расслабьтесь и освободите внутренне пространство для работы. Ваш ум должен быть абсолютно пустым, ясным и спокойным.

Теперь мысленно представьте себя в том окружении, в котором вам удобно и комфортно. В том месте, доме, компании, обществе, с теми людьми, с которыми вы чувствуете себя наиболее счастливым и здоровым, где вам радостнее всего и приятнее всего жить. Представьте, что вы уже находитесь в приятном вам и полезном для вашего здоровья окружении.

Внимательно осмотрите мысленным взором это окружение. Это и есть те люди, которые не отбирают, а приносят вам здоровье. Возможно, вы сразу же скажете, что это за люди.

А если вы никак не можете понять кто это или никогда не видели в реальной жизни этих людей - просто мысленно опишите их - как они выглядят, как себя чувствуют, что делают, о чём думают и о чём говорят, как относятся к вам и как взаимодействуют с вами.

Когда вы закончите это упражнение, откройте глаза, сделайте глубокий вдох, сожмите и разожмите несколько раз кулаки и подвигайтесь всем телом.

В результате работы у вас родится ряд новых идей и осознаний в отношении того, какое для вас самое лучшее окружение и в компании с какими людьми вы обретёте комфорт и радостное состояние духа.

Возможно, вы поймёте, что вам нужно изменить ваше окружение. Запишите свои идеи ниже и вы всегда сможете вернуться к своим записям впоследствии. Также вы сможете в дальнейшем проводить это упражнение дома самостоятельно и искать новые пути выздоровления.

Помните, что для практического улучшения ситуации необходимо совершать конкретные действия по изменению образа жизни и оздоровлению организма. А без практической работы над собой все ваши идеи так навсегда и останутся просто интересными мыслями.

Если в результате работы у вас родилась чёткая внутренняя уверенность в том, что вам необходимо решить эту проблему и что-то поменять в вашем окружении, задайте себе следующие вопросы и попытайтесь ответить на них хотя бы частично:

Что я буду чувствовать, когда окажусь в благоприятном для меня окружении? -Каково будет мое душевное состояние в компании этих людей?

Но помните, что во взаимоотношениях часто срабатывает закон подобия: «Подобное притягивает подобное».

Поэтому для того, чтобы наше окружение изменилось в лучшую сторону, часто сначала нужно измениться в лучшую сторону самим. Как только мы изменимся сами, по закону подобия к нам начнут притягиваться светлые, позитивные люди, приносящие только свет нашим душам и здоровье на всех уровнях.

Хотя в любом случае и при любых обстоятельствах лучше стремиться к обществу позитивных, светлых и здоровых во всех отношениях людей, которые будут любить вас и поддерживать на пути самооздоровления и личностного роста.