

## Лучший способ пополнить свои ресурсы - ВАУ

Вероятно, вы подумали, что ВАУ – это междометие от английского WOW, выражающее крайнюю степень удивления типа «Ух ты!». Нет, это – всего лишь аббревиатура, обозначающая название способа пополнить свою энергетику, ощутить прилив сил. А расшифровывается она так: **В**ременное **А**бсолютное **У**единение.



Это – работающая, проверенная и рекомендованная психологами методика привести себя в бодрое, рабочее состояние.

### Энергия внутри нас

Порой нам кажется, что теряем силы, и их негде почерпнуть, поэтому все дела идут наперекосяк, ухудшается настроение и самочувствие. Это – глубокое заблуждение. Организм от природы наделен огромными запасами энергии, мы просто не умеем ее высвободить.

Причина в том, что в современной суетной жизни с ее бешеными темпами мы всецело посвящаем себя делам, своим близким и совершенно забываем о себе. В ответ организм автоматически блокирует поступление энергии, сберегая ее персонально для своего «хозяина». Так устроена природа, и это – справедливо.

Существуют различные способы восполнения энергии, один из них, наиболее простой и доступный - ВАУ, мы и предлагаем здесь.

### Что подразумевает Временное Абсолютное Уединение?

Это – не медитация, а еще покруче, когда выходишь из привычного автоматического режима, из состояния заведенного робота в состояние свободы, расслабленности, независимости. Наступает осознанность

самого себя и того, что ты просто живешь и становишься сам собой – без обязательств, условностей, напряжения, суеты, этикета и так далее.

Разумеется, такое состояние можно позволить себе лишь на время, ведь никто не освобождает нас ни от работы, ни от семейных обязанностей. Жизнь диктует нам свои правила, а мы вольны позволить себе небольшие исключения из них. Но даже эти 1-2 часа, проведенные в ВАУ, дают потрясающий эффект, возвращая нас к самим себе, наполняя энергией.

## Как проводить ВАУ?

Совсем неважно, где и когда вы будете проводить выбранное время для уединения – дома, на даче, на природе. Главное, чтобы были соблюдены его основные условия, предполагающие исключить:

- телефон;
- телевизор;
- интернет;
- книги;
- рукоделие;
- занятие искусством;
- дела и обязательства;
- спортивные занятия;
- присутствие людей.



То есть – вообще никого и ничего! Только вы и пространство. С первого раза и с непривычки может заклинить, типа, как это – никуда не бежать, ничего не делать? Расслабьтесь, подышите глубоко, и все образуется. При этом можно сидеть, лежать или не спеша прогуливаться. Главное, чтобы наступило чувство полного расслабления.

Можно слушать музыку, но без слов. Размышлять о чем-то отвлеченном, оставить мысли о делах и проблемах. Фактически вы на какое-то время превращаетесь в отшельника. И если достигаете этого состояния, то уже выходите из него «полной батареей».

## **Результаты Временного Абсолютного Уединения**

Уже после первого сеанса «отшельничества» ощущается прилив энергии, появляется чувство, как после хорошего отдыха или сна. А если практиковать это состояние регулярно, то наблюдаются весьма ощутимые позитивные перемены:

- уходит суетность, беспокойство;
- появляется уверенность в себе;
- реакция на происходящее становится более адекватной и спокойной;
- повышается собранность, самодисциплина;
- становится спокойной реакция на то, что скажут о вас окружающие;
- появляется независимость, самодостаточность, уважение к себе.

Это – лишь основные позитивные перемены психологического характера. Но есть плюсы и чисто физического плана: улучшается самочувствие, перестает одолевать усталость, а внешний вид становится лучше. Попробуйте и вы практиковать ВАУ, не пожалеете.

Источник: проект психолога Марты Николаевой-Гариной <http://marta-ng.com/>