Тёплая ванна - поможет расслабься и избавиться от стресса отблики света которые отображают вообще тело лежащее в воде могут улучшить ваше общее состояние , это может быть полезно для вашего сердца .Расслабление в тёплой ванной медленно увеличит вашу температуру тела .Интересно неправда ли?Поместите мысли в тёплую атмосферу рядом с собой.Посмотрите вокруг, обратите внимание на всё : на цвета, текстуры и послушайте звуки которые вас окружают. Закройте глаза, ощутите прикосновения воды к вашему телу , вы расслабленны? Устали? Чувствуете как тепло наполняет ваше тело? Почувствуйте каждую часть вашего тела соприкасающейся с водой . Проникните в мысли вашего тела, как бы вы описали ваши чувства? Обратите внимание на то что вы чувствуете сейчас , на температуру воды которая вас окружает. Замрите и почувствуете микродвижения воды рядом с вами, медленно проведите руками по воде и восчувствуйте как она проходит сквозь пальцы , свободно проникнитесь этим чувством , отблагодарите за то что это есть в вашей жизни .Посмотрите на своё лицо , шею , плечи, у вас есть родинки? Переместите свои мысли в желудок, спину, подумайте о ваших размерах, формах , представьте каждую частицу тела.Чувствуете как вода смывает всю негативную энергию , давайте избавимся от неё прежде чем вознесёмся к вершине . Позвольте себе полностью расслабиться остаток времени в ванной . Мы почти готовы завершить нашу медитацию, сделайте несколько глубоких вдохов напоследок , быстро вдохните и медленно выпустите воздух , ощутите соединение с водой.Спасибо за медитацию со мной , я надеюсь вам понравится остаток проведённого вами времени в ванной