

# Redukce negativních myšlenek



## Červený balón

Představte si konkrétní problém nebo osobu, s níž není možné se rozumně domluvit...

- Vedle vás je velká krabice - svůj problém do ní jednoduše strčte.
- Je-li dostatečně velká, můžete pokračovat - můžete do ní dát třeba i člověka...
- Jakmile je uvnitř, vezměte víko, bednu jím pečlivě uzavřete a přišroubujte je nebo přitlučte hřebíky... Cítíte, jak ve vás při tom vzrůstá spokojenost... Nyní se podívejte vedle sebe. Je tam připoutaný obrovský červený balón... Bednu k němu pevně připevněte lanem a vypusťte...
- Balón se vznese, provaz se napne a bedna se i se svým obsahem vznese vzhůru... a stoupá výš a výš... a je čím dál menší..
- Zřetelně vnímáte, jak vás zaplavuje úleva... Balón se zmenšuje a vzdaluje i se svým nákladem neznámo kam... daleko za obzor...
- Cítíte nezměrnou volnost a můžete se zase svobodně zhluboka nadechnout.