

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ РАХМАНОВА Р.А.

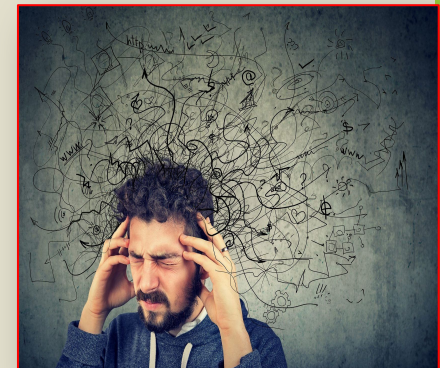
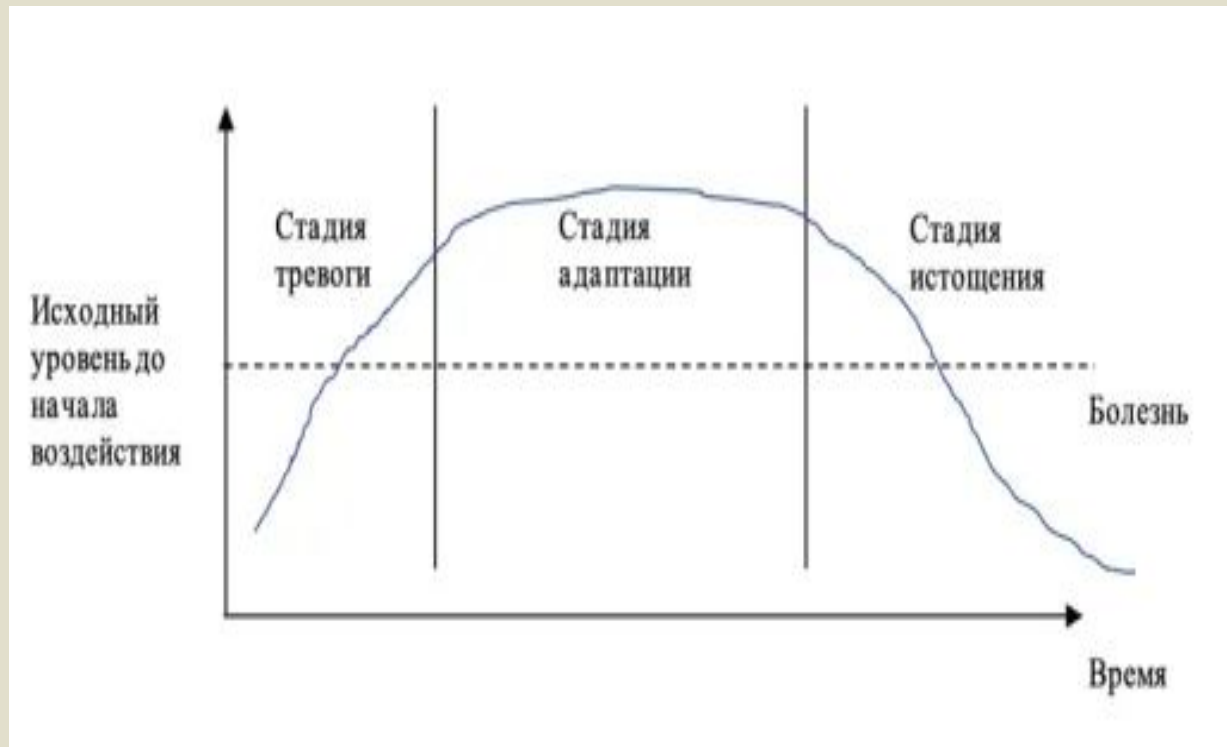
ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

СТРЕСС – ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ВНЕШНИЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬ.

-ЭУСТРЕСС;

-ДИСТРЕСС.

Чтобы справиться со стрессом важно искать в ситуации плюсы и выстраивать систему среди хаоса.



Итак, стрессоустойчивость - это защита своего физического и психического здоровья от негативного влияния факторов стресса. Она во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.



ВСКРЫВАЕМ МЕХАНИЗМ ЭМОЦИЙ

- Под влиянием негативных эмоций происходит:
 1. интенсивное изнашивание здоровья
 2. потеря контроля над ситуацией и возможность совершить много ошибок
 3. возникновение энергетических пробок
 4. передача энергетических излучений другим людям

Эмоциональная распушенность – это следствие внутренних установок о допустимых формах поведения

Эмоция – это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями, изменяющая энергетическое состояние человека.

Стрессоустойчивость зависит от:

- 1. уровня психологической травмы человека;
- 2. наследственности;
- 3. гормонов счастья;
- 4. самодисциплины;
- 5. социума;
- 6. состояния фрустрации



ТРАВМЫ

- **ВИДЫ ТРАВМ:**
 - **1. Острая травма**
 - **2. Хроническая травма**

- **Травма развития;**
- **Посттравматическое расстройство личности;**
- **Физическое насилие.**



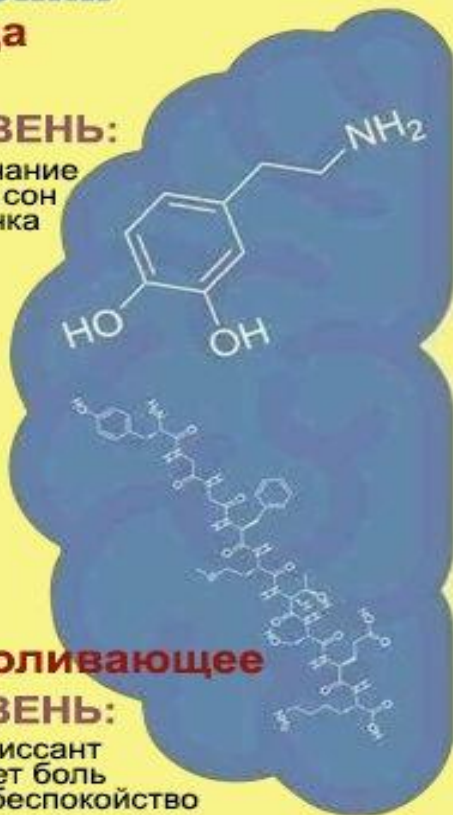
ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

СЕРОТОНИН

Награда

↑ УРОВЕНЬ:

воспоминание
хороший сон
самооценка



Обезболивающее

↑ УРОВЕНЬ:

антидепрессант
уменьшает боль
снижает беспокойство

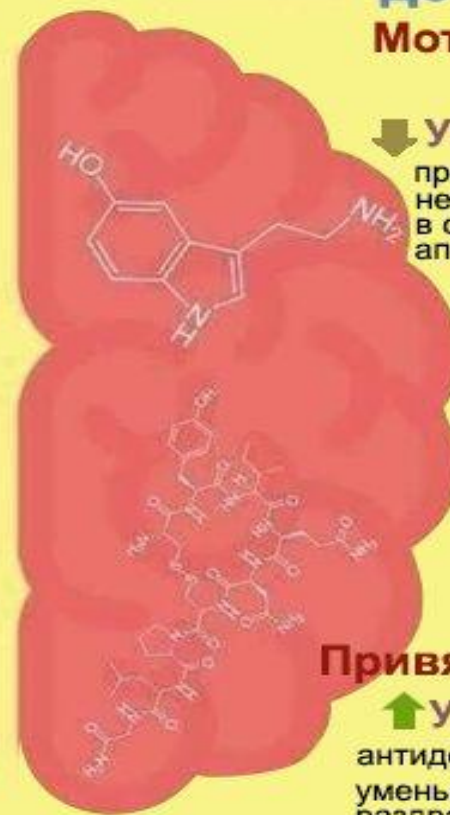
ЭНДОРФИНЫ

ДОФАМИН

Мотивация

↓ УРОВЕНЬ:

прокрастинация
неуверенность
в себе
апатия



Привязанность

↑ УРОВЕНЬ:

антидепрессант
уменьшает
раздражительность

ОКСИТОЦИН

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

- Дофамин создает чувство радости от того, что человек находит что-то необходимое.
- Эндорфин формирует чувство легкости и забвения, которое помогает смягчать боль.
- Окситоцин дает человеку ощущение комфорта в социуме.
- Серотонин создает у человека чувство социальной значимости

ДОФАМИН

Выделяется, когда мы чувствуем удовольствие или получаем вознаграждение

Надевайте кроссовки, включайте веселую музыку — и вперед! Стоит выйти на улицу, и дофамин уже начнет вырабатываться! Главное — делать хоть что-то!

ОКСИТОЦИН

Выделяется при физических прикосновениях

Вместо рукопожатия обнимите кого-нибудь сегодня. Приятные прикосновения способствуют выработке окситоцина и очень важны для здоровья и счастья.

СЕРОТОНИН

Выделяется при определенном настроении, поведении, когда мы сыты и выспались

Чтобы повысить уровень серотонина естественным образом, идите на улицу и подставьте лицо солнцу! Занимайтесь спортом или выполняйте практику благодарности сразу после пробуждения.

ЭНДОРФИНЫ

Выделяются при занятиях спортом, учащенном сердцебиении

Для естественной выработки эндорфинов занимайтесь спортом! Бегайте! Танцуйте! Сжигайте калории! Смейтесь!

Как определить, что у Вас действительно стресс?

- Отметьте вопросы, на которые Вы ответили бы утвердительно.
- 1. Часто ли вам хочется плакать?
- 2. Грызете ли вы ногти, притоптываете ли ногой, крутите ли волосы?
- 3. Вы нерешительны?
- 4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить?
- 5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
- 6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?
- 7. Возникает ли у вас ощущение, что вы не можете справиться с чем-либо?
- 8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорветесь, часто ли вы
впадаете в бешенство?
- 9. Употребляете ли вы алкоголь или курите, чтобы успокоиться?
- 10. Страдаете ли вы бессонницей?
- 11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с
подозрением
относитесь к намерениям окружающих?
- 12. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?
- 13. Вы утратили интерес к жизни?

Упражнение

- Когда вы ощущаете приливы дофамина?
- Дофамин вызывает возбуждение в ожидании вознаграждения. Дофамин пополняет ресурсы энергии тогда, когда вы видите путь к удовлетворению своих жизненных потребностей. Даже если вы сидите спокойно, дофамин заставляет сканировать всевозможные детали окружающей действительности, которые имеют отношение к вашим нуждам. При обнаружении таких деталей возникает ощущение комфорта. Отыскание кусочка мозаики жизни, который был так необходим, приносит вместе с дофамином чувство удовлетворения. Независимо от того, какие события вызывали прилив дофамина в детстве, этот нейромедиатор обеспечил создание нейронных путей, которыми вы пользуетесь и сегодня. Эти пути работают на подсознательном уровне, поэтому рационально представить себе механизм их деятельности почти невозможно. Тем не менее, если тщательно наблюдать за эпизодами нервного возбуждения, которое вы регулярно испытываете в жизни, можно научиться понимать себя лучше. Иногда эти моменты легче отметить, наблюдая за другими людьми (хотя они могут быть и не в восторге от ваших наблюдений). Не бойтесь потратить немного времени на то, чтобы обнаружить у себя прилив радости от достижения своих целей:
- На работе _____
- В свободное время _____
- В ком-то другом _____
- В связи с неожиданным вознаграждением _____

Упражнение

- Когда вы ощущаете приливы эндорфина?
- Эндорфин снижает чувство физической боли, заставляя млекопитающее на время забыть о ней. Этот нейромедиатор позволяет раненому животному убежать от хищника и спасти свою жизнь. Мы нацелены прежде всего выжить, а не победить любого соперника. Природные опиаты синтезируются в нашем организме короткими импульсами, потому что боль по-своему полезна: она подсказывает нам не прикасаться к открытому огню или не бежать слишком долго, если сломана нога. Физические нагрузки в целом полезны для нашего организма, но достичь высочайших вершин в спорте можно, как правило, только подводя эти нагрузки вплотную к болевому порогу. Мы не приспособлены получать кратковременное удовольствие от того, что причиняем себе боль. К счастью, смех, плач и разумные физические усилия стимулируют небольшие приливы эндорфина. Мы не можем полностью освободиться от физической боли, но нам следует быть благодарными природе за то, что она наделила нас способностью хотя бы в отдельные моменты снижать остроту болевых ощущений. Обратите внимание, как в следующих ситуациях в вашем организме работает эндорфин.
- Когда вы получили ранение или травму и в течение нескольких минут не осознавали этого _____
- Вы почувствовали удовлетворение от большой физической нагрузки _____
- Вы почувствовали удовлетворение после искреннего продолжительного смеха _____
- Вы почувствовали удовлетворение после искреннего плача _____

Упражнение

- Когда вы испытываете прилив окситоцина?
- Окситоцин дарит вам удовольствие не быть таким настороженным рядом с теми, кому вы доверяете. Это не осознанное решение довериться другим людям, а скорее физическое чувство безопасности, возникающее от близости тех, кому вы доверяете. Выброс окситоцина происходит у газели, окруженной стадом, к которому она принадлежит, и обезьяны, за шерстью которой ухаживает кто-то из ее группы. Социальные связи обеспечивают млекопитающим выживание, поэтому в процессе эволюции у них сформировался мозг, который чувствует себя комфортно внутри таких связей. Человеческий мозг способен к абстракциям, поэтому мы получаем удовлетворение от социальных связей даже с теми, кого нет в данный момент рядом с нами. Нейронные пути, формирующиеся с участием окситоцина, возникают в течение всей нашей жизни. У млекопитающих особенно много окситоцина в период рождения, он создает основные нейронные связи, отвечающие за привязанность к родителям и своему роду. Мозг человека после рождения настраивается таким образом, что он доверяет тем событиям своей жизни, при которых он ощущал прилив окситоцина. Именно так переносится привязанность молодого млекопитающего со своей матери на стадо или племя. Люди часто покидают те группы, в которых они выросли, но их мозг продолжает жаждать окситоцина всю жизнь. Отметьте для себя те ситуации, когда ваша настороженность снижается и у вас появляется чувство комфорта и защищенности.
- Когда кто-то защищает или поддерживает вас _____
- Когда вы защищаете или поддерживаете кого-то _____
- Когда вас обнимает тот, кому вы доверяете _____

Упражнение.

- Когда вы испытываете прилив серотонина?
- Серотонин дарит нам чувство собственной важности. Мы легко замечаем его в других, но не любим обнаруживать стремление к таким ощущениям у себя. Но наш мозг эволюционировал, чтобы стремиться к социальному доминированию, поскольку оно обеспечивает создание большего числа копий наших генов. Мы стремимся избегать конфликтов, потому что из-за них наши гены могут исчезнуть с лица земли. Наш мозг очень внимателен к социальной среде. Если находится возможность безопасным способом утвердиться в ней, он награждает нас солидной порцией серотонина. Навык распознавать у себя естественную жажду серотонина — очень полезная способность.

Постарайтесь найти вокруг себя:

- Кого-то, чье стремление подчеркивать собственный статус вам не нравится__
- Кого-то, чье стремление подчеркивать собственный статус вам нравится_____
- Моменты, когда вы чувствуете уважение к себе со стороны других_____
- Моменты, когда вы чувствуете свои преимущества в конкуренции с другими__

- **Упражнение**

- Заставьте свой кортизол остановиться
- Остановить выброс кортизола довольно сложно, так как мозг изначально устроен, чтобы защищать нас от угроз. Наши предки побеждали голод, холод и хищников потому, что прилив кортизола приносил негативные ощущения до тех пор, пока они не находили способ остановить их. Однако стоит добиться удовлетворения физических нужд, как нашим вниманием овладевают социальные угрозы. Именно поэтому мы считаем, что само выживание ставится под вопрос, когда что-либо напоминает о детских переживаниях, связанных с отношениями с окружающими. Соправиться с кортизолом трудно, потому что часто не ясно, какая именно угроза приводит к его выработке в организме человека. Иногда помогает переключение внимания на другие дела и объекты. Именно поэтому мы часто приобретаем привычки, которые отвлекают нас от проблем с этим «гормоном стресса». Некоторые из этих «хороших привычек» оказываются в конечном счете полезными, другие — нет. Рвать на себе волосы из-за того, что испытываешь чувство дискомфорта, не имеет смысла, а вот переключиться на какое-то приятное для вас дело — очень правильно. Например, с точки зрения отдаленной перспективы формирование привычки расслабляться в казино вряд ли разумно. А вот привычка общаться с родственниками — это хороший способ отвлечься от проблем. Так что еще раз подумайте о привычках, которые вы используете, для того чтобы преодолеть стрессовые нагрузки. Оцените последствия, которые принесет каждая из них для долговременного благополучия.
- Привычки, которые помогают мне победить негативный эффект от кортизола, но могут повредить мне в перспективе _____
- Привычки, которые помогают мне в борьбе со стрессом и могут оказаться полезными в перспективе _____

СЧАСТЛИВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С РАЗОЧАРОВАНИЯМИ

- Упражнение
- Известные мне порочные круги «Хорошие» привычки основываются на тех нейронных путях, которые облегчали вам преодоление ваших тревожных состояний в прошлом. Стоит вам утратить такую привычку, как ощущение тревоги тут же возвращается и создает чувство, будто что-то угрожает самому вашему выживанию. Если вы поддаетесь этому импульсу, в вашей голове возобновляет работу старая нейронная цепь. Если вы какое-то время не будете ничего предпринимать, то откроете возможности для формирования новых нейронных путей. Научитесь распознавать те моменты, когда привычки помогают вам преодолеть тревожные состояния. Если вы поймете, что эти состояния — всего лишь особые связи между нейронами, вы создадите условия для формирования других, более позитивных связей. Вспомните примеры:
- Знакомых вам людей, которые обладают позитивными привычками, помогающими им преодолевать свои тревожные состояния _____
- Людей, привычки которых имеют ярко выраженные побочные эффекты _____
- Ваши позитивные привычки, которые позволяют вам бороться с тревожными состояниями и ощущением надвигающейся угрозы _____
- Ваши привычки с ярко выраженными побочными эффектами _____

В ПОИСКАХ ОСНОВ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ ЧАЩЕ ОГЛЯДЫВАЙТЕСЬ НА СВОЕ ДЕТСТВО СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ НАМИ В ДЕТСТВЕ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

• Упражнение

- Каковы ваши детские воспоминания?
- Попробуйте составить список детских воспоминаний как позитивного, так и негативного характера и отметить, какой след оставили они в вашей памяти:
- До возраста восьми лет _____
- В подростковом возрасте _____
- Составьте список тех событий из вашего детства, которые затем часто повторялись в вашей жизни, и отметьте, какой след они оставили в вашей памяти:
- До возраста восьми лет _____
- В подростковом возрасте _____

ПЕРЕСТРОЙКА НЕЙРОННЫХ ЦЕПОЧЕК

- **Упражнение**
- Что нового вы делаете для того, чтобы стимулировать выработку дофамина?
- Новые привычки, которые помогут вырабатывать дофамин _____
- Отмечайте маленькие победы _____
- Двигайтесь к новой цели небольшими шагами _____
- Разделяйте неприятные задачи на несколько частей _____
- Корректируйте высоту планки по себе _____

Упражнение

- Что нового вы можете предпринять для того, чтобы стимулировать выработку эндорфина?

Изменяем имеющийся арсенал средств:

- Смех
- Плач
- Разные физические упражнения
- Гормоны счастья
- Растяжка
- Спорт — развлечение

Упражнение

- Что нового вы можете предпринять для активизации выработки окситоцина в вашем мозгу?

Изменяем имеющийся арсенал средств:

- Создаем отношения доверия через «посредников»
- Создаем опорные точки отношений доверия
- Делаем так, чтобы нам доверяли окружающие
- Выстраиваем систему верификации отношений доверия с людьми

Упражнение

- Что предпринять для выработки серотонина?
- Изменяем имеющийся арсенал средств:
- Испытываем чувство гордости _____
- Наслаждаемся своим положением _____
- Отмечаем факты влияния на окружающих _____
- Миримся с тем, что не можем контролировать все вокруг _____

СОСТАВЛЕНИЕ ПОДХОДЯЩЕГО ПЛАНА

Упражнение

- временные рамки ваших обязательств
- Закончить проработку этой главы о формировании новой привычки к (дата)
- Закончить проработку следующей главы о выборе радостей вместо горестей к (дата)
- Закончить проработку последней главы о средствах, которые облегчат мои шаги при движении к цели к (дата)

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Упражнение

- На какие компромиссы вы готовы пойти?
- Идеального пути к счастью не существует. При строительстве новых нейронных путей вам всегда придется идти на какие-то компромиссы. Запишите тот выбор, который вам придется сделать из многих вариантов при формировании новой нейронной цепи:
- Прямо сейчас или чуть позже _____
- Известное против незнакомого _____
- Индивидуальное против коллективного _____
- Свобода воли против зависимости _____

ВРЕМЯ ВЫБОРА

- Упражнение
- Какую новую привычку я выбираю?
- Я постараюсь заняться тренировкой своего мозга в целях создания новой полезной привычки. Эта привычка или новый момент в моем поведении будет заключаться в Я буду повторять занятия, направленные на ее формирование, в течение 45 дней независимо от того, будет мне это нравиться или нет. Если я пропущу хотя бы один день, я начну все сначала. На этом пути я могу и упустить другие возможности, но я готов к компромиссам ради нового вознаграждения.

⁴ Основные убеждения и стратегии, связанные с традиционными расстройствами личности

Расстройство личности	Основные убеждения/установки	Стратегия (наблюдаемое поведение)
Зависимое	Я беспомощен	Привязанность
Избегающее	Меня могут обидеть	Избегание
Пассивно-агрессивное	Мои интересы могут задеть	Сопротивление
Параноидное	Люди — это потенциальные враги	Осторожность
Нарциссическое	Я особенный	Стремление к величию
Гистрионное	Я должен производить впечатление	Истеричность
Обсессивно-компульсивное	Ошибки — это плохо. Я не должен ошибаться	Перфекционизм
Антисоциальное	Людьми нужно овладевать	Нападение
Шизоидное	Мне требуется много места	Изоляция

САМОДИСЦИПЛИНА

- Самодисциплина — это способность заставить себя действовать — делать то, что ты должен, — независимо от физического, психического или эмоционального состояния.
- **Тема выбора**

Нарисуйте свой стресс.

- Возьмите чистый лист, цветные карандаши или фломастеры.
- Представьте ваши чувства и ощущения, когда вы находитесь в стрессовой, тревожной ситуации и изобразите в любых образах «стресс» на бумаге. Как только рисунок будет готов, посмотрите на него внимательнее и ответьте на вопросы:
 - • Зачем он в вашей жизни?
 - • Какой урок он вам хочет преподать?
 - • Что он вам может сказать, как послание?
 - • Какие ресурсы он в себе несет?
- Порвите лист со своим рисунком или присвойте его ресурсы себе

ЗАВЕДИТЕ ЖУРНАЛ О СТРЕССЕ

Запишите:

- Что вызвало Ваш стресс (предположите, если Вы не уверены).
- Как Вы себя чувствовали, как физически, так и эмоционально.
- Как Вы действовали в ответ.
- Что Вы сделали, чтобы почувствовать себя лучше.



ТРЕНИРУЕМСЯ ЖИТЬ

Задания для самостоятельной работы

- 1. Оцените свою работу. Соответствует ли ваша эмоциональность условиям достижения успеха в том деле, чем вы занимаетесь? Если имеются расхождения, то что вы намерены делать? Запишите свое решение ниже.
- 2. Оцените, какими способами вы обычно выводите излишки негативной энергии из своего тела. Достаточно ли этих способов для сохранения здоровья и успешности?
- 3. Оцените, какие эмоции преобладают в спектре ваших переживаний.
- 4. Оцените, как много энергетических «булыжников» вы набросали в свое тело? Или, по-иному, насколько заполнен ваш «накопитель переживаний»?

Что вызывает тревожность?

Теории о том, что вызывает тревожность можно объединить в 4 модели:

1. **Когнитивная модель** основана на идее, что тревожность возникает из-за негативных мыслей.
2. **«Когниция»**-это научный термин, обозначающий «мысль». Каждый раз, когда вы испытываете тревогу или страх, это вызвано тем, что вы убеждаете себя, что произойдет что-то ужасное. Например, вы боитесь высоты, поднимаетесь по стремянке и начинаете впадать в панику и думать: Я вот-вот упаду и сломаю спину, или еще хуже, умру! Затем вы представляете как падаете, а над вашим телом плачет ваша семья. Ваш страх возникает не из-за высоты , а из-за **негативных посланий**, которые вы отправляете себе. **Когда вы меняете свой образ мыслей, вы можете изменить то, что чувствуете.**

Что вызывает тревожность?

2. **Экспозиционная модель** основана на идее, что причина повышенной тревожности-в избегании. Иными словами, вы испытываете тревогу, потому что избегаете то, чего боитесь. Если вы боитесь высоты, то избегаете стремянок, лифтов, и троп на больших высотах. Если вы застенчивы, то избегаете людей. Согласно этой теории, когда вы перестаете убегать, и наоборот, встречаетесь лицом к лицу со своим страхом, то побеждаете его.

3. **Модель скрытых эмоций** основана на идее, что причина тревоги кроется в привычке быть хорошим для всех. Люди, для которых характерна тревожность, почти всегда стараются угодить другим, боятся конфликтов и избегают негативных чувств, например гнева. Когда вы чувствуете себя расстроенным, то стараетесь скрыть свои проблемы, потому что не хотите никого расстраивать. Вы делаете это настолько автоматически и быстро, что не всегда осознаете это. Затем ваши чувства все-таки находят выход в форме тревожности, беспокойства, страха, чувства паники и даже депрессии. Когда вы вытаскиваете скрытые чувства на поверхность и решаете проблему, которая вас тревожит, тревога часто исчезает.

4. **Биологическая модель** основана на идее, что тревожность и депрессия вызваны химическим дисбалансом в мозге и вам придется принимать лекарства, чтобы это исправить.

Когнитивная модель

1. Как вы думаете ,так себя и чувствуете.
2. Когда вы встревожены вы обманываете самого себя. Тревога возникает из-за искаженных, нелогичных мыслей. Это ментальный обман.
3. Когда вы меняете образ мыслей, вы меняете и то как себя чувствуете.

Например, у вас возникают мысли по поводу того, что читаете на этих слайдах или слушаете лектора: « Это просто еще один бесполезный курс по самопомощи!»(чувствуете раздражение, злость) или «Это мне не поможет. Мои проблемы слишком серьезны.» (чувствуете безнадежность, грусть, подавленность). Или думаете: «это звучит интересно, может действительно поможет» (чувствуете любопытство и желание продолжить изучение).

Во всех этих случаях ситуация одинаковая. Все читают одни и те же строчки. Ваше отношение к тому, что вы читаете или слушаете, полностью зависит от того, как вы думаете, а не от слов напечатанных на этих слайдах или услышанных от лектора.

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Мы постоянно интерпретируем происходящее вокруг, но не осознаем, что делаем, потому что этот процесс происходит автоматически. Мысли пробегают через наш ум, но они обладают силой создавать сильные положительные и отрицательные эмоции. Когнитивные искажения-это ошибки мышления, приводящие нас к этим чувствам.

- ▶ **Ошибка предсказания.** Вы говорите самому себе, что произойдет что-то ужасное. Стоя на высокой стремянке, вы наверно думаете: это действительно опасно, я могу упасть. Если вы застенчивы и заговорили с кем-то на вечеринке, то, возможно, вы говорите себе: я знаю, что скажу глупость и выставлю себя дураком.
- ▶ **Чтение мыслей.** Вы предполагаете, что люди осуждают вас или смотрят на вас с презрением, хотя никаких убедительных доказательств этому нет.
- ▶ **Преувеличение .** Вы преувеличиваете опасность ситуации. Вы раздуваете факты до огромного размера, а другие полностью лишаете значимости. Это называется «эффектом бинокля». Вы смотрите с одного конца бинокля, и все ваши неудачи кажется вам с гору Эверест, а когда сморите с другого конца, то видите, что ваши сильные стороны сжались до одной маленькой точки.
- ▶ **Эмоциональное обоснование.** Вы делаете выводы на основе того, что чувствуете. Вы говорите себе: мне страшно, поэтому наверно я в опасности.
- ▶ **Обесценивание положительного.** Вы уверены, что ваши достижения и положительные качества ничего не стоят.

Когнитивные искажения

- ▶ **Императивы**(утверждения со словами- должен, надо, обязан, нужно). Вы говорите себе, что не должны испытывать тревогу, стеснительность и неуверенность.
- ▶ **Ярлыки** . вы делаете обобщение, приравнивая один недостаток или промах ко всей своей личности. Вместо того, чтобы сказать «я сделал ошибку» вы называете себя неудачником.
- ▶ **Сверхообщение**. Одно негативное событие для вас является свидетельством непрекращающейся череды неудач. Возможно, вы говорите себе « у меня ничего никогда не получается» или «вот так всегда и происходит».
- ▶ **Мышление «все или ничего»**. Для вас существуют только крайности, только черное и белое. Если вы не достигли абсолютного успеха, то считаете себя полным неудачником.
- ▶ **Негативный фильтр**. Это искажение подобно капле чернил, которая меняет цвет во всем кувшине. Вы цепляетесь а одну негативную деталь, такую как совершенная ошибка и игнорируете все хорошее, что сделали.
- ▶ **Вина** : - **самообвинение**. Вы обвиняете себя в том, в чем нет вашей вины. И безжалостно ругаете себя, совершив ошибку.
 - **обвинение других**. Вы обвиняете других людей и отрицаете свою собственную роль в сложившейся ситуации.

Журнал настроения.

ЖН основан на идее, что, когда вы изменяете свои мысли, то меняются так же ваши чувства. Чтобы заполнить журнал надо выполнить 5 шагов.

- 1. Расстраивающее событие.** Кратко опишите событие, которое вас расстроило. Вспомните момент, когда вам стало тревожно или расстроились.
- 2. Эмоции.** Обведите в кружок слова, которые описывают, что вы почувствовали в этот момент, и оцените каждое чувство по шкале от 0 (совсем нет) до 100% (в крайней степени). Запишите их в графе «% до заполнения»
- 3. Негативные мысли.** Вспомните негативные мысли, связанные с каждым из чувств. Задайте себе вопросы: когда я чувствую вину, что я думаю? Какие мысли пробегают в моей голове? Или когда я беспокоюсь, что я себе говорю? Например, если вы чувствуете депрессию, то вы можете говорить себе, что никчемны и недостойны любви. Укажите, насколько вы верите этим мыслям от 0 до 100 %. Запишите в графе «% до заполнения».
- 4. Искажения.** Определите искажения для каждой негативной мысли, используя проверочный список когний.
- 5. Позитивные мысли.** Ответьте на каждую негативную мысль новым утверждением, которое будет более реалистичным и жизнерадостным. Определите ,насколько вы верите каждой позитивной мысли по шкале от 0 до 100%. Теперь снова оцените вашу убежденность в негативные мысли и запишите новую оценку в графе «% после заполнения».

Техника падающей стрелы.

Эта техника, поможет вам выявить ваши иррациональные убеждения, вызывающие тревогу или депрессию. Нарисуйте стрелку под негативной мыслью(в колонке НМ) и спросите себя: Если бы это было правдой, чтобы это значило для меня? Почему бы это меня расстроило? В уме всплывет новая негативная мысль. Запишите ее под стрелкой и нарисуйте еще одну стрелку под ней. Повторите этот процесс несколько раз. Затем определите ваше иррациональное убеждение.

Техника «Что, если...?»»

Эта техника поможет вам определить фантазию, которая питает ваши страхи. Нарисуйте стрелку, направленную вниз, под негативной мыслью и спросите себя: «Что самое страшное может произойти, если бы это была правда?» на ум придет еще одна негативная мысль. Запишите ее под стрелкой и повторите процесс несколько раз. Затем спросите себя :»Насколько вероятно, что это произойдет? И смогу ли я с этим жить, если это все-таки случится?

Эта техника поможет вам обнаружить фантазию, которая запускает ваши страхи, но этого будет недостаточно. Вам придется встретиться с этим страхом. Чуть ниже вы узнаете о нескольких экспозиционных техниках, которые вам в этом помогут.

Распространенные иррациональные убеждения (ИУ)

Достижения.

1. **Перфекционизм в достижениях.** Я никогда не должен совершать ошибок или терпеть неудачу.
2. **Воспринимаемый перфекционизм.** Люди не будут любить меня и воспринимать таким какой я есть.
3. **Зависимость от достижений.** Моя человеческая ценность зависит от моих достижений, ума, таланта, статуса, дохода или внешности.

Любовь.

1. **Зависимость от одобрения.** Мне нужно всеобщее одобрение, чтобы чувствовать свою ценность.
2. **Зависимость от любви.** Я не могу считать себя счастливым и состоявшимся. Не будучи уверен, что меня любят. Если меня не любят, моя жизнь ничего не стоит.
3. **Страх отвержения.** Если ты меня отвергаешь, это доказывает, что со мной что-то не так. Если я одинок, я обречен на чувство одиночества и бесполезности.

Уступчивость.

1. **Необходимость угождать другим.** Я всегда должен стараться всем угодить, даже если делаю это в ущерб себе.
2. **Страх конфликтов.** Люди, которые любят друг друга, не должны спорить или ссориться.
3. **Самообвинение.** Проблемы в отношениях это, конечно, всегда моя вина

Распространенные ИУ

Требовательность.

1. **Обвинение других людей.** Проблемы в отношениях-это всегда вина другого.
2. **Мы все должны.** Ты всегда должен обращаться со мной так, как я этого ожидаю.
3. **Правота.** Я прав, а ты нет.

Депрессия.

1. **Безнадежность.** Мои проблемы неразрешимы. Я никогда не буду чувствовать себя по-настоящему счастливым или состоявшимся.
2. **Никчемность/неполноценность.** Я никчемный, неполноценный и некомпетентный по сравнению с другими.

Другое.

1. **Низкая устойчивость к фрустрации.** Я никогда не должен расстраиваться. Жизнь всегда должна быть простой.
2. **Комплекс супермена/супервумен.** Я всегда должен быть сильным и не проявлять слабость.

Распространенные ИУ.

Тревога.

1. **Эмоциональный перфекционизм.** Я всегда должен чувствовать себя счастливым, уверенным и контролировать себя.
2. **Страх гнева.** Гнев опасен, и его нужно избегать любыми способами.
3. **Страх эмоций.** Я никогда не должен чувствовать грусть, страх, злость, зависть. Я не должен выходить из себя и проявлять уязвимость. Я должен тщательно скрывать свои чувства и никого не расстраивать.
4. **Воспринимаемый нарциссизм.** Люди, которые дороги мне, - требовательные, манипулятивные и властные.
5. **Ошибка лесного пожара.** Все люди-клоны, которые думают одинаково. Если один человек невысокого обо мне мнения, вскоре слухи разойдутся и все будут думать также.
6. **Ошибка прожектора.** Когда я выступаю перед людьми, я как будто выступаю перед ними в свете прожектора. Если я не произведу на них впечатление своей утонченностью, остроумием и юмором, то я им не понравлюсь.
7. **Магическое мышление.** Если я буду достаточно много волноваться, то все будет хорошо.

СОБЫТИЕ

СРАВНЕНИЕ

ЭНЕРГЕТИКА

ЭМОЦИЯ

ДЕЙСТВИЯ

ФАКТ

Совпадают?

ДА

↑

Радость

СМЕЯТЬСЯ

Ожидания

НЕТ

Могу исправить?

ДА

↑

ГНЕВ

ДРАТЬСЯ

НЕТ

↓

ВИНА

ПЛАКАТЬ

РАБОТА С ИДЕАЛОМ

ДАВАЙТЕ СОСТАВИМ СОБИРАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ:

- Какой должна быть девочка?
- Какой девочка быть не должна?
- Каким должен быть мальчик?
- Каким мальчик быть не должен?
- ОПИШИТЕ «ИТОГ» ЭТИХ ЛЮДЕЙ.
- К чему придёт таким путём девочка?
- К чему придёт мальчик?
- Подумайте, кто формировал и говорил о подобных идеалах?
- Счастливы ли эти люди? Живут ли они так, как Вы хотели бы?

Их совет и рекомендация основаны на собственном жизненном опыте, соответственно, и Вы, следуя их советам, придёте к тому же результату. Оно Вам надо?



ПРЕДЛАГАЮ ОТТАЛКИВАТЬСЯ НЕ ОТ ИДЕАЛА, А ОТ ИТОГА

- Опишите в 10-15 предложениях, как бы Вы хотели себя видеть?
- Каким образом можно к этому прийти? Запишите 10 конкретных действий.
- Приведёт ли туда путь, по которому Вы сейчас идёте?

НАШ МОЗГ РАБОТАЕТ ТАК:

- Если мы идеалу соответствуем, он не бунтует. Если отклоняемся — возникает чувство вины и стыда.
- И неважно, что там за идеал. Он понятен и привычен. Напомню, всё, что непривычное воспринимается опасным.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАТНОЙ ТЕРАПИИ:

- Напишите список всех самых страшных ужасов, которые могут с Вами произойти во время различных жизненных ситуаций собственных ошибок. А также всех возможных козней окружающих, с которыми Вы общаетесь. И Ваших возможных неудобств от этих козней.
- Напишите те положительные моменты, которые Вы для себя приобретете, избавившись от своего страха и неуверенности.

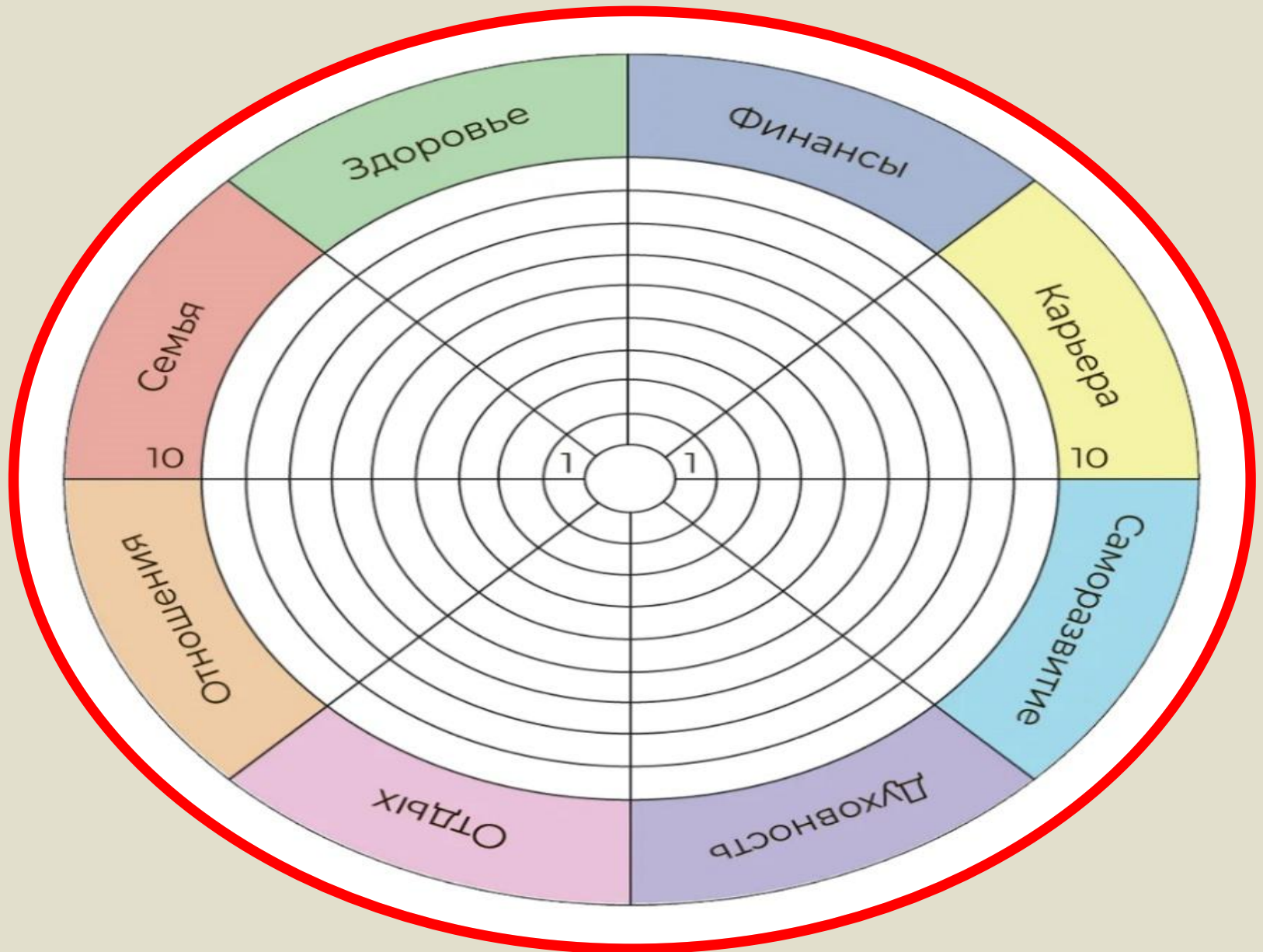
ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ПИТЕРУ ЛЕВИНУ:

- Само-объятие, само-поддержка.

Это упражнение поможет вам почувствовать себя — может быть первый раз за много лет — «контейнированным» (поддержанным). Питер Левин объясняет, что упражнение «помогает осознать, что у нас есть контейнер (то, что удерживает). Наше тело – контейнер всех наших ощущений и чувств. Все это – в теле».

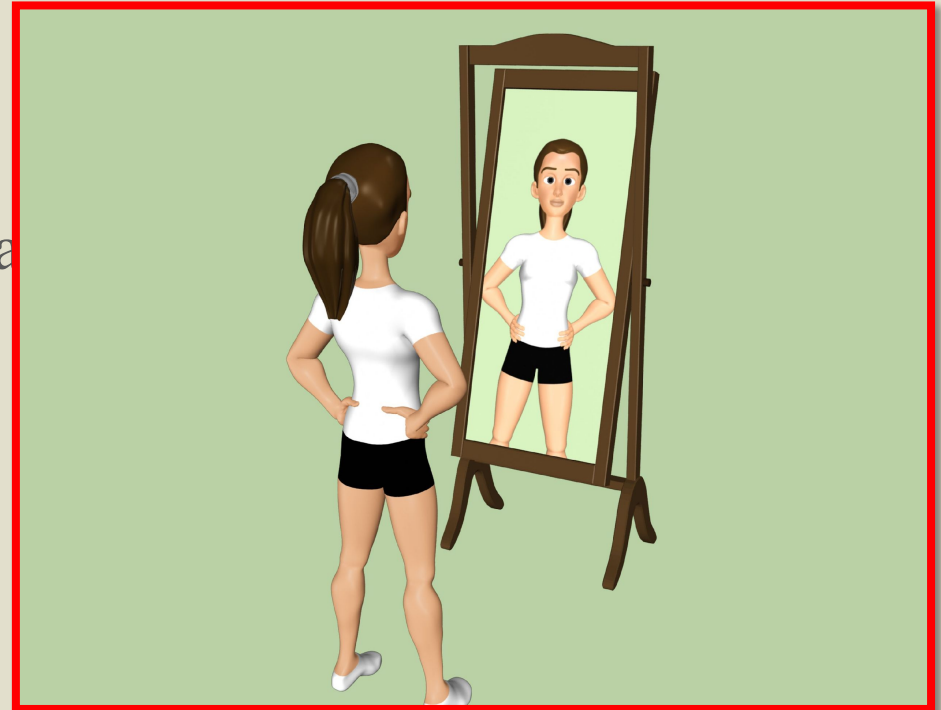
- Цель упражнения: почувствовать тело как контейнер, создать его.
- Как делать: Положите одну руку под мышку другой руки, а другой рукой обхватите себя, так чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете. Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в этой позиции, почувствуйте опору, которую она придает. Позвольте себе побыть «в контейнере». Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Попробуйте какое-то время так посидеть, чтобы ваши ощущения себя и мира изменилось.

КОЛЕСО БАЛАНСА



КАК ВЫ МОЖЕТЕ ДОПОЛНИТЬ КАТЕГОРИИ?

- Семья
- Работа/Карьера/бизнес
- Деньги/материальные блага
- Развитие/обучение/рост
- Здоровье
- Отдых
- Хобби
- Друзья



✓ ЗАДАНИЕ, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ

- Найдите пять черт, которые Вам очень не нравятся в:
членах Вашей семьи;
людях Вашей профессии;
людях Вашего пола;
людях Вашей национальности;
людях близких Вам убеждений или религиозных взглядов.
- Внимательно исследуйте, насколько эти качества присутствуют в Вас самих.
- Вспомните несколько отрицательных персонажей/людей, которые впечатляли Вас.
- Чем они были и остаются для Вас? Какими качествами они обладают?
- Вспомните героев, которые впечатлили Вас в детстве или подростковом возрасте.
- Чем они были и остаются для Вас? Какие качества воплощают?

ВЫЯВЛЯЕМ НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Опишите, что Вам не нравится в себе:

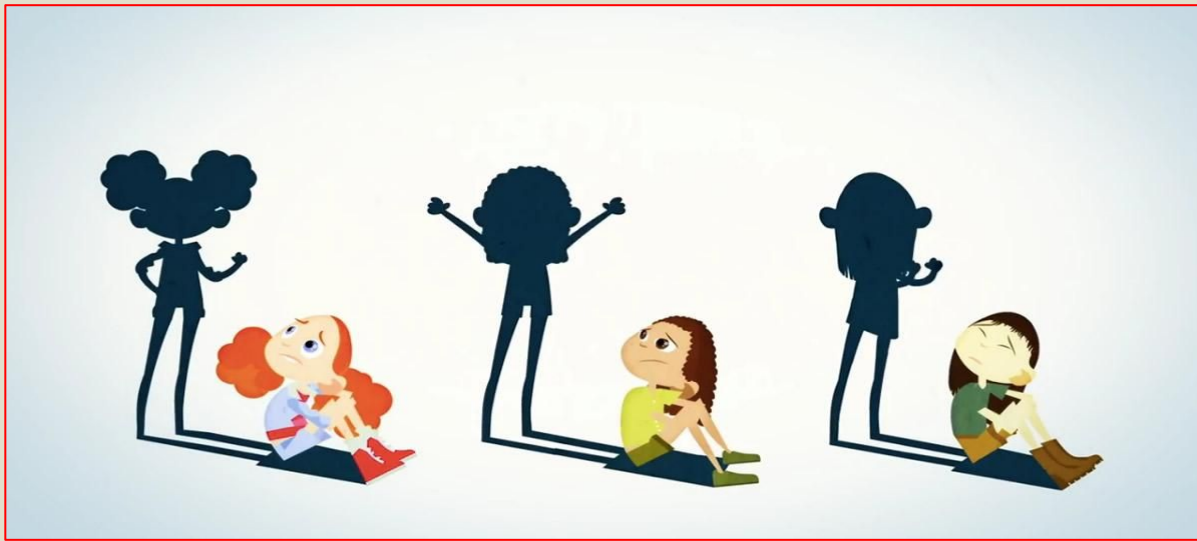
- ✓ Лень;
- ✓ Несобранность;
- ✓ Неумение отстаивать свое мнение;
- ✓ Неумение говорить «нет»;
- ✓ Неумение зарабатывать большие деньги;
- ✓ Недостоин серьезных финансовых средств.



Затем сравните себя с неким идеальным человеком. На Вашем месте он бы легко решал задачи, которые Вам не под силу. Какие качества отсутствуют в Вашей жизни? Запишите, чего Вам не хватает:

- ✓ Не обладаю лидерскими качествами;
- ✓ Не понимаю, как открыть свой бизнес;
- ✓ Слишком стеснителен;
- ✓ Не могу увеличить доход.

В итоге может получиться список из 10–20 недостатков, от которых Вы хотели бы избавиться. Вместо них надо иметь набор достоинств.



СОСТАВЛЯЕМ ПУ

Надо понять, что Вы хотите иметь вместо недостатков. Для каждого негативного убеждения составьте по определенным правилам позитивное. В нем Вы ясно декларируете, каким качеством или способностями обладаете.

Без скромности, обоснований и извинений заявите, что хотите иметь в себе.

Правила составления ПУ таковы:

- ✓ Противоположно по смыслу негативной установке;
- ✓ Сразу надо указать, чем хотите руководствоваться вместо нынешнего НУ;
- ✓ Короткая энергичная фраза;
- ✓ Действие происходит сейчас;
- ✓ Используйте только позитивные формулировки, без любых отрицаний;
- ✓ Находите приятные вам слова и образы;
- ✓ При построении фразы всегда исходите из того, что меняетесь вы, а не окружающий мир или другие люди.

Негативные установки	Позитивные установки
Застенчивый	Открытый, раскованный, легко общаюсь с людьми
Не уверен в себе	Вполне уверен в себе
Не обладаю бизнес-мышлением	Открыт для бизнеса, нахожу в себе огромные способности к созданию процветающего проекта
Боюсь девушек, мало опыта в отношениях	Раскован в общении, легко и свободно общаюсь с любой понравившейся девушкой
Заниженная самооценка	Люблю и уважаю себя, горжусь собой, в восторге от себя, самодостаточен
Нет силы воли	Волевой человек, легко и быстро реализую серьезные желания
Недостаточно грамотный специалист в своей области	Хороший специалист, нацелен на продуктивную работу, постоянно повышаю квалификацию
Уступчив	Если потребуется, могу настоять на своем
Ленив	Активный, собранный, целеустремленный
Не способен создать семью	Создаю замечательную семью с лучшей женщиной
Скрытен, необщителен	Открыт для людей, настроен на общение

ЗАГРУЖАЕМ ПУ. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

- Даже список правильно составленных ПУ – благие пожелания на тему: «Эх, хотелось бы стать...» Без дальнейших усилий ничего не произойдет, потому что разум надежно защищает нас от глупых фантазий.
- На время загрузки в себя ПУ надо выключить критическую функцию сознания. Как это сделать, Вы уже знаете: включаете музыку для интенсивного дыхания и дышите две-три минуты до достижения легкого транса. Делайте это стоя, с открытым ртом. Потом возьмите список ПУ и мысленно повторите каждое утверждение 15–20 раз.
- Одновременно представляйте себя обладателем нужного качества. Если не получится, ничего страшного.
- Внимательно следите за тем, что происходит в Вашем теле. Если нет болевых реакций, прорабатывайте все ПУ – повторяйте их про себя. Если появится болевое ощущение – значит, Вы убрали эмоциональный блок и тело просит помощи. Сосредоточьтесь на месте боли и мысленно выдыхайте воздух в это место.
- Через некоторое время боль уйдет, и Вы сможете перейти к работе со следующей целью. Правила техники безопасности прежние: упражнения могут выполнять только психически и физически здоровые люди. Техника называется **«Эффективное самопрограммирование»**.

СКОЛЬКО ДЫШАТЬ

- Обычно возникает вопрос: сколько раз надо «продышать» ПУ, чтобы оно сработало? Ответ прост: до тех пор, пока оно не утвердится в подсознании.
- Представьте полянку, на которой есть хорошие растения и сорняки. Это Ваши достоинства и недостатки. Вы решили прополоть сорняки и посадить на их месте новые хорошие растения. Для этого убираете эмоциональные блоки, например с помощью **эффективного прощения**, и «сажаете» позитивные убеждения.



- Если посеяли что-то новое и забыли об этом, есть ли шанс получить урожай? Думаю, нет. Вы сами прекрасно это понимаете. После первой загрузки надо ухаживать за ростками еще два-три месяца. Достаточно делать это один раз в неделю, в свободное время в выходной день. Включите музыку, интенсивно дышите пару минут, а потом берите список ПУ и повторяйте по пять раз под интенсивное дыхание.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ

1. Выясняем свои идеализации путем ведения Дневника самонаблюдений в течение 2-3 месяцев.



2. Очищаем свое тело от накопленных в нем эмоциональных блоков.



3. Изменяем свои идеализации на другие, менее значимые убеждения на эту же тему. И тем самым убираем реакцию своего Рептильного мозга на ранее сверхважные ожидания.



Наслаждаемся внутренним спокойствием

ВЫЯВЛЯЕМ СВЕРХЦЕННЫЕ ИДЕИ

Переживание	Выявленная идеализация
<p data-bbox="233 425 871 651">Вчера встретила одноклассницу Катю, которую не видела больше 10 лет. Она сама подошла ко мне.</p> <p data-bbox="233 682 861 1025">Выглядит отлично, одета шикарно, вылезла из своей красивой иномарки. Я очень расстроилась, что у нее все хорошо, а у меня совсем не так</p>	<p data-bbox="917 425 1738 711">Если бы Катя вылезла на костылях из трамвая, была плохо одета и выглядела хуже меня, я бы ей искреннее посочувствовала. А так у нее все лучше, чем у меня.</p> <p data-bbox="917 739 1682 905">Ну почему жизнь так несправедливо распределяет блага? Это неправильно.</p> <p data-bbox="917 933 1769 1162">Похоже, у меня идеализация жизни: я осуждаю ситуацию, которую имею сейчас, и поэтому никак не могу из нее выбраться</p>

ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ ИДЕАЛИЗАЦИИ

Каждая идеализация имеет набор характерных мыслей и фраз, указывающих на ее наличие. Именно по характерным признакам мы относим сверхценную идею к тому или иному варианту. Например, на наличие идеализации общественного мнения указывают следующие мысли:

- ✓ Не могу так поступить – что люди скажут?
- ✓ Даже если просьбы окружающих делают мою жизнь невыносимой, я не могу им отказать.
- ✓ Люблю этого человека, но никогда не смогу быть с ним, потому что его не одобряют мои родители и друзья.
- ✓ Не могу надеть то, что мне очень нравится, так как люди меня осудят.

Идеализация денег также проявляется через характерные мысли. Вот некоторые из них:

- ✓ С моими деньгами – не жизнь.
- ✓ Ужасно жить с таким уровнем дохода, как у меня.

Как избавиться от идеализации? Надо что-то сделать, чтобы эти характерные мысли исчезли из подсознания, а на их месте появились устраивающие Вас.

Механизм замены прост. Сначала по правилам составления ПУ для каждой характерной мысли запишите противоположное утверждение. Для идеализации независимости это может иметь следующий вид.

Характерные мысли	Новое позитивное убеждение
Ничто не может заставить меня делать что-то против моей воли	Понимаю, что иногда жизнь дает мне уроки духовного развития через разрушение моей независимости. Я благодарен за эти наставления и с удовольствием их принимаю
Не терплю, когда мне приказывают и дают наставления	Я позволяю людям самовыражаться так, как они считают нужным. С интересом наблюдаю их многообразие. Я всегда абсолютно спокоен
Не выношу попадать в зависимость от обстоятельств	Учусь считаться с объективными реалиями. Я эффективен в любых условиях
Никогда не беру деньги в долг, чтобы не чувствовать зависимость от кредитора	Брать в долг выгодно. Я учусь распоряжаться кредитными деньгами, и они открывают передо мной огромные возможности и стимулируют меня увеличивать доходы
Все время боюсь что-нибудь сделать не так	Я — божественное создание, и все, что делаю, всегда правильно
Не имею права тратить время или силы на себя, я недостойн этого	Я достоин любви и уважения уже фактом своего существования. Люблю и ценю себя все больше и больше
Ужасно, если из-за меня кто-то страдает	Каждый человек живет реальностью, которую создает себе сам. Я отвечаю только за себя

ТЕХНИКА «ЭФФЕКТИВНОЕ ПРОЩЕНИЕ»

- Медитация прощения
- Работаем с одним блоком
- Объясняете, что вы выходите из борьбы

Как быстро стирается блок?

- требуется не менее одного часа повторения Формулы в состоянии полного погружения в процесс прощения (как в медитации) на каждый год Ваших напряженных отношений.



СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

Я прошу прощения

- Первый раздел Развернутой формулы прощения называется «Я прошу прощения». В этом разделе Вы просите прощения за то, что Вы сделали неприятного в прошлом по отношению к этому человеку (к себе, Жизни, организации, деньгам и т.п.).
- Вы пишете формулу: «Я прошу прощения у за то, что я» – и далее прописываете все те эмоционально напряженные события или ситуации, которые создавали Вы с самыми лучшими намерениями – чтобы доказать что-то Вашему оппоненту. Или как-то наказать его – чтобы он понял, как он ошибается.
- То есть когда Вы делали что-то неприятное Вашему оппоненту. И теперь испытываете сожаление по этому поводу. И просите прощения за содеянное Вами.
- То есть Вы берете лист бумаги и записываете по одной фразе на каждый такой случай, когда Вы испытывали какие-то эмоции (негативные, естественно).
- Иногда люди в этом разделе люди записывают по 30-40 фраз.

СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

- Я прощаю
- Второй раздел Развернутой формулы прощения начинается со слов «Я прощаю» - и далее Вы переписываете эту фразу на каждую ситуацию в прошлом, когда ВАШ ОБЪЕКТ ПРОЩЕНИЯ делал что-то неприятное по отношению к вам.
- Вы пишете формулу «Я прощаю ... за то, что он», и далее перечисляете все те неприятности, что ОН ПРИЧИНЯЛ ВАМ.
- По одной фразе на каждую ситуацию в прошлом, которую Вам удалось вспомнить.
- В этом разделе так же можно легко написать 30-50 фраз.



СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

- Я забираю всю энергию из моих воспоминаний
- Третий раздел Развернутой формулы прощения называется «Я забираю всю энергию из моих воспоминаний».
- В этом разделе вы даете команду своему Подсознанию забрать энергию из тех эмоциональных блоков, которые возникли у вас при сильных стрессовых ситуациях.
- Вы пишете формулу «Я забираю все энергию из моих воспоминаний о том...» и далее приводите все те проблемные случаи, который придут к вам на память при настройке на прощение этого человека (себя, Жизни, организации, объекта или ситуации).
- Здесь вы можете использовать те ситуации, которые уже затрагивали в п.1 и 2, но обязательно нужно добавлять что-то новое.
- В этом разделе можно легко записать 30-50 формул.

СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

- Я полностью стираю все воспоминания
- Четвертый раздел Развернутой формулы прощения называется «Я полностью стираю все воспоминания». В этом разделе вы даете команду Подсознанию стереть информацию о стрессовых для вас ситуациях в прошлом.
- Понятно, что информация совсем не исчезнет. То есть сами воспоминания обо всех событиях останутся. Но они станут для вас «пустым», и никак не будут оказывать влияния на вашу нынешнюю жизнь. Воспоминания уйдут куда-то за горизонт и затеряются среди огромного количества незначимых для вас переживаний.
- Вы пишете формулу «Я полностью стираю все воспоминания о том, как...» и далее приводите все воспоминания, о которых вам хотелось бы забыть навсегда – по отношению к объекту прощения, естественно.
- В этой формуле можно использовать все то, что вы уже использовали в п.1-3, но желательно, чтобы появились и новые воспоминания.
- Все формулы нужно писать очень осознанно, погружаясь в воспоминания и вытаскивая из себя новые факты. Ни в коем случае нельзя просто переписывать строчки. Или, что еще хуже, копировать их – эффект будет нулевой.
- Понятно, что здесь тоже легко написать 30-50 формул.

СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

- Впредь я принимаю решение
- Пятый раздел Развернутой формулы прощения называется «Впредь я принимаю решение» В этом разделе вы даете команду Подсознанию о том, как в будущем вы будете поступать в подобных ситуациях в отношениях с объектом прощения.
- Это нужно для того, чтобы снова не наполниться обидами, раздражением или чувством вины.
- Вы только что очистили тело от некоторых энергетических пузырьков, в итоге ваш эмоциональный блок стал меньше. В теле освободилось пространство, куда могут вывалиться другие, еще не очищенные переживания.
- Или освободившееся пространство может заполниться позитивом – если вы дадите себе такие команды.
- Вы пишете формулу «Впредь я принимаю решение....» и далее пишете о том, что впредь вы запрещаете себе эмоционально реагировать на любые выходки жены (мужа, свекрови, отца, компьютера, начальника, себя и так далее). Что вы принимаете решение полностью простить этого человека, и позволяете ему вести себя так, как ему захочется. Что вы доброжелательно и отстраненно наблюдаете за всеми его поступками.

Стираем ВСЕ прошлое

- **То есть сначала вам необходимо** будет написать РФП на всех людей и все ситуации из вашей жизни за ВСЕ ПРОШЕДШИЕ годы.
- Естественно, что большинство прошлых переживаний уже забылось. Не волнуйтесь об этом. После того, как вы очиститесь от самых «свежих» переживаний, у вас сами собой начнут всплывать в памяти ситуации из вашего детства, юности, зрелости. Ваше Подсознание само будет подбрасывать вам воспоминания о том, что еще нужно подчистить в вашем теле.
- Как только у вас всплывет новое воспоминание о забытом стрессе, тут же **создавайте на сайте новую тему (новую РФП) и записывайте то, что вспомнилось.**
- Потом, когда вы вернетесь к этой формуле, у вас всплывут следующие воспоминания, и так далее.
- Само по себе написание и редактирование РФП является мощным приемом по очистке тела от накопленной эмоциональной грязи.
- **Но не зависайте только на прощении, пытаясь стереть ВСЕ прошлое, это почти невозможно. Через месяц-два вам нужно обязательно переходить на ШАГ 2 Технологии и менять свои убеждения - без этого переживания вновь вернуться к вам через некоторое время.**

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПО ОЧИСТКЕ ТЕЛА ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БЛОКОВ

- Выясняем, каким образом мы создаем в себе негативные эмоции и тем самым порождаем в своем теле эмоциональные блоки. И как можно убрать из своего тела эмоциональные блоки.
- Шаг 1. Составляем список тех людей или ситуаций, борьба с которыми создала в теле большие эмоциональные блоки. Составляем на эти объекты Развернутые формулы прощения. Убираем эмоциональные блоки с помощью приема "Эффективное прощение".
- Цель достигнута. Наслаждаемся результатом!



ЗАКРЕПЛЯЕМ НУЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- Эффективное самопрограммирование
- **1. Записываем ПУ на отдельном листе бумаги крупным разборчивым почерком. Или распечатываем на принтере шрифтом не менее 20 единиц. Или просто вытаскиваем на экран компьютера с размером шрифта от 26 единиц. Это чтобы при дыхании вы могли легко читать свои записи.**
- **2. Запускаем музыку для активного дыхания и дышим под нее 3–4 минуты, чтобы повысить энергетику, и тем самым выключить нашего «внутреннего критика».**



ЗАКРЕПЛЯЕМ НУЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- 3. Читаем про себя первую позитивную установку. Закрываем глаза, и мысленно повторяем ее 8 -10 раз. Концентрируем внимание на ощущениях в теле. Продолжаем дышать.
- Если ощущений в теле нет, то повторяем ее еще несколько раз, и переходим к чтению следующей установки. При этом интенсивно дышим.
- Если в теле возникли болевые ощущения, это значит, что проявил себя какой-то эмоциональный блок, протестующий против ваших изменений. Вы концентрируете внимание в месте неприятных ощущений, и на выдохе начинаете посылать туда энергию.



ЗАКРЕПЛЯЕМ НУЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- Выдыхать в место, где проявил себя эмоциональный блок, нужно до тех пор, пока неприятное ощущение не исчезнет. На это может потребоваться 5, 10, 50 и более минут. Вы не двигаетесь дальше, пока полностью не уберете неприятные ощущения из вашего тела! При этом можно периодически повторять про себя ваше позитивное утверждение и смотреть, как тело на него отзывается.



ЗАКРЕПЛЯЕМ НУЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- На следующий раз вы снова начинаете работать с повторения этой же позитивной установки. Скорее всего, последствия разрядки эмоционального блока за прошедшее время уже сотрутся, и вы ничего не почувствуете. Если неприятные ощущения все же возобновятся, то лучше снова поработать с этим блоком – начать гнать туда энергию до победного конца.
- Кто, в конце концов, Хозяин вашего тела? Вы или кто-то еще? Вы сказали – хватит болеть, и ваше указание должно быть выполнено. И точка.
- 4. Когда все неприятные ощущения в теле прошли, открываете глаза, читаете следующую позитивную установку, и начинаете повторять ее про себя, следя за тем, что происходит в вашем теле. Вновь выполняете все действия по п. 3.



ЗАКРЕПЛЯЕМ НУЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Негативные установки	Позитивные установки

ПРАВОЕ ИЛИ ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ?



- <https://youtu.be/7qvwwX6HjVY>
- <https://youtu.be/OUFOEQUOg24>

Еще одна проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.

Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.

Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием:

нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву **«X»**, и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Экспозиционная модель.

Классическая экспозиция.

Встреча человека с тем, чего он боится, может оказаться целительным для него. Существует несколько техник, которые в этом помогут.

- ▶ **1. Последовательное приближение.** Сначала вы расставляете свой страх в иерархию: перечислить несколько стрессовых ситуаций, вызывающих у вас страх. От 1 (наименее пугающая) до 10 наиболее (пугающую). Затем вы применяете технику визуализации- представляете каждую из ситуаций (по порядку), к примеру по 15 мин в день и отслеживаете свои ощущения. Постепенно вы начнете видеть изменения в восприятии своего страха. Когда вы используете эту технику, то постепенно встречаетесь с тем, чего боитесь, выполняя небольшие шаги, чтобы снизить степень тревоги.
- ▶ **2. Когнитивное погружение.** Эта техника в отличие от предыдущей, сразу подвергает вас тому чего вы боитесь, позволяя вырасти тревоге до предела и ждете, пока она уйдет. К примеру, человек боится высоты, но дает себе шанс попробовать изменить свое состояние. Залезает на высокую лестницу и становится на самой верхней ступеньке. В первые минуты, его будет одолевать страх и даже паника, но через некоторое время они отступят. Потому что тревога не может длиться вечно, она выжигает сама себя. восприятие опасности является ключом ко всем видам тревоги. После того как человек постоял наверху лестницы какое-то время, он понял, что не упадет и что ему не угрожает опасность.
- ▶ **3. Отвлечение внимания.** Чтобы лучше справиться с тревогой при работе с этими техниками можно попробовать себя отвлечь. Например, если человек боится высоты и лезет на высокую стремянку, то он может сосредоточиться на механике своих движений или своем дыхании.

Иерархия страхов.

Опишите ваш страх: _____

1-наименее пугающая

10-наиболее пугающая

Уровень	Чего я боюсь
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

КОГНИТИВНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

Предыдущие техники сработают, только если эти страхи существуют в реальности. Но, если вы боитесь летать на самолете, потому что думаете, что самолет разобьется? Вы же не можете разбить самолет специально, чтобы научиться преодолевать свой страх. Поэтому вам помогут следующие техники:

1. Когнитивное погружение: вы представляете свой сильнейший страх. Представьте то, чего вы боитесь настолько живо, насколько возможно. Если у вас возникает чувство паники не боритесь с ним. Попробуйте усилить его. Тревога выжжет саму себя. Попробуйте делать ее по 15 минут в день, пока ваши фантазии не перестанут быть правдоподобными. Тревога начнет постепенно снижаться, а потом постепенно исчезнет. Иногда чтобы преодолеть свою тревогу и страх, вам нужно встретиться с самыми пугающими демонами. Но результат того стоит!
2. Замена образов. Когда вы чувствуете тревогу, вы можете представить какое-то ужасное событие в фотографических подробностях. Например, если вы боитесь публичных выступлений, вы можете представить как вы заикаетесь, теряетесь и нервничаете перед людьми. Но к тому моменту как вы выйдете к аудитории, вы доведете себя до такой паники, что ваши страхи действительно могут стать реальностью. Применяя эту технику, попробуйте сначала сосредоточиться сперва на негативных фантазиях, которые возникают в вашем уме, когда вы испытываете тревогу. Каждый раз, когда она возникает, заменяйте ее на благополучную и успокаивающую. Также вы можете сосредоточиться на счастливом воспоминании. Любой позитивный образ сгодится, если он вызывает нужные эмоции.

КОГНИТИВНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

3. Переписывание воспоминаний сочетает в себе когнитивное погружение и замену образов. Если человек стал жертвой какого-то ужасного события, то он будет мучиться от этих воспоминаний, запускающих негативные мысли вызывающие сильнейшее чувство паники, стыда и гнева. Вы можете переписать воспоминание, заменив его другим образом-более успокаивающим и спокойным. Но стоит сделать предупреждение, это очень сильная техника, и если вы боретесь с суицидальными и жестокими мыслями, то эта техника не для вас. И вам стоит немедленно обратиться к профессионалу.
4. Самый сильный страх. Когда вы используете эту технику, вы попадаете в мир кошмаров, где самые сильные страхи становятся реальностью. В этом мире кошмаров вы встретитесь с воображаемым критиком, который будет раздирать вас на кусочки самым жестоким образом и осуждать каждый ваш недостаток или слабость. Вы можете отвечать ему, используя самозащиту или парадокс принятия. При самозащите вы спорите с критиком и стараетесь опровергнуть то, что он говорит. Когда вы используете парадокс принятия, вы побеждаете критика, обнаруживая долю истины в его убеждениях. И его сила ослабевает, враждебного критика не существует в реальности, он является проекцией ваших самых сильных страхов. Можно ее применить с помощью друга или психолога, или можете сделать это самостоятельно(письменно или устно). Проведите ее в виде ролевой игры, разыгрывая диалоги по ролям, но не забывайте обмениваться репликами, каждый раз, когда заходите в тупик. Выделите мысль, которая вызывает самый сильный страх или тревогу и вступите в бой со своим критиком.

Межличностная экспозиция.

Почти каждый человек время от времени чувствует себя неловко. Обычно эти чувства для большей части населения не доставляет особых проблем. Но стеснительность может понизить вашу самооценку, ухудшить учебу, работу, а также мешать создавать близкие отношения. Техники МЭ помогут вам более качественно общаться с другими людьми и изменить характер взаимодействия.

1. Улыбнись и поздоровайся. Заставьте себя улыбаться и здороваться с 10 незнакомцами в день. Если вам трудно, то можно начать с неодушевленных предметов и животных.
2. Практика отвержения. Если вы боитесь отвержения, то можете попробовать получить отказ столько раз, сколько возможно, это поможет понять, что мир от этого не рухнет. Например, Альберт Эллист пригласил на свидание за 2 недели 200 женщин, все кроме одной отказали, но и она не пришла! Но зато он значительно расширил круг своего общения, потренировал навыки общения, преодолел стеснительность и победил страх отвержения. Отказ-не катастрофа!
3. Самораскрытие. Вместо того чтобы стыдливо скрывать то чего вы стесняетесь или нервничаете в ситуациях общения, вы можете открыто об этом рассказать. Чем больше вы пытаетесь вести себя «нормально» тем больше испытываете тревогу. Техника самораскрытия основана на идее, что именно ваш стыд, а не застенчивость, является настоящим врагом. Вам понадобится некоторое умение, потому что если вы признаетесь в самоуничижительной манере, то возможно окружающих это оттолкнет. Поэтому свою неловкость вы можете выразить более непринужденным образом и принять себя.

Межличностная экспозиция

4. Техника Дэвида Леттермана.

Если вы застенчивы, то скорее всего это результат эффекта прожектора. В ситуациях общения вы можете чувствовать, будто выступаете на сцене. И должны впечатлить людей, чтобы им понравиться. Это вызывает большой стресс, потому что вы оказываетесь под большим давлением, и как будто обязаны сказать что-то интересное. Но чем больше стараетесь тем более неловко вы себя чувствуете. Большинству людей интереснее говорить о самих себе, поэтому лучший способ впечатлить кого-то- перевести прожектор на него самого. Это прием придумал доктор Дэвид Бернс ,и вы фактически будете пользоваться теми же техниками, которые используют ведущие ток-шоу.

Воспользуйтесь 5 секретами эффективной коммуникации:

1. Техника разоружения. Найдите истину в том, что говорит другой человек, даже если его слова кажутся абсолютно смешными или нелепыми. Людям нравится, когда с ними соглашаются.
2. Эмпатия мыслей и чувств. Попробуйте посмотреть на мир глазами другого человека. Когда вы используете эмпатию мыслей, вы перефразируете слова другого человека и отражаете то, что он говорит. Это позволяет ему увидеть, что вы услышали его и поняли. Например, вы можете сказать: ты сказал А,Б,В ,можешь рассказать про это подробнее, это так интересно. И он почувствует воодушевление ,потому что подумает, что вы отзывчивый слушатель.
3. Вопрос . Задайте простой вопрос, чтобы дать другому человеку открыться. «Мне очень интересно о чем ты говоришь, можешь мне об это подробнее рассказать?»
4. Утверждение «Я чувствую...». Так вы выражаете собственные мысли и чувства. Это может быть необязательно, потому что многие люди любят говорить о себе.
5. Поглаживания. Сделайте комплимент другому человеку, искренний. Выразите свое уважение и восхищение. Найдите что-то поистине положительное, что вы можете сказать ему.

Нужна практика! Сделайте пару письменных заданий, разыграйте по ролям какую-нибудь ситуацию.

5 секретов эффективной коммуникации (ЭУУ)

Э=Эмпатия

1. Техника разоружения. Найдите истину в том, что говорит другой человек, даже если его мысли кажутся немислимыми или несправедливыми.
2. Эмпатия. Поставьте себя на место другого человека и попробуйте увидеть мир его глазами.
 - Эмпатия мыслей. Перефразируйте слова другого человека.
 - Эмпатия чувств. Отметьте, что человек чувствует, основываясь на его собственных словах.
3. Вопрос. Задавайте аккуратные, наводящие вопросы, чтобы узнать больше о том, что другой человек чувствует и думает.

У-Уверенность.

4. Утверждение «Я чувствую...». Выразите собственные мысли и чувства эффективно и прямо. Используйте фразы с «Я чувствую...», такие как «Я чувствую себя расстроенным(счастливым,...),а не утверждения с «ты». « например, «ты не прав!» или «ты выводишь меня из себя!».

У-Уважение.

5. Поглаживание. Выразите уважение собеседнику, даже если чувствуете взбешенным или рассерженным на него. Найдите, что-нибудь положительное в собеседнике, чтобы можно было рассказать ему даже в момент спора.

Модель скрытых эмоций

Техника выявления скрытых эмоций. Она основана на идее, что, когда вы тревожитесь, часто можете обнаружить какую-то проблему или чувство, которое избегаете, потому что не хотите кого-то расстраивать и причинить боль. Возможно, вы злитесь на родителей или хотите то, чего по вашему мнению не должны хотеть. И вот, вы начинаете испытывать тревогу и даже не осознаете той проблемы, которая запустила тревогу. Она состоит из 2 этапов:

- ▶ Детективное расследование. Это-самая трудная часть. Вы должны перевоплотиться в сыщика, чтобы все обдумать и выяснить, что беспокоит вас на самом деле. Вытащить эту проблему на уровень сознания бывает иногда очень сложно. Вы можете говорить, что у вас нет никаких проблем, за исключением самой тревоги. Но проблема все-таки выявляется. Обычно она доставляет вам дискомфорт сейчас, а не похоронена в далеком прошлом. И это будет что-то на поверхности: например, ненависть к работе или учебе, друг, который вас расстраивает, или желание изменить что-то в своей жизни.
- ▶ Разрешение. Когда вы определите проблему, которая причиняет беспокойство, вы должны выразить свои чувства и предпринять какие-то шаги. Когда вы разрешите проблему, ваша тревога снизится или полностью исчезнет.

Тревога практически никогда не приходит неожиданно, хотя всегда именно так и кажется. Обычно существует некая проблема или конфликт, которых вы избегаете, но вы не осознаете этого, потому что у вас отменно получается автоматически вытеснить свои негативные чувства из сознания.

Дыхательные техники

«Минута медитации»

В течение субъективной минуты концентрируем внимание на дыхании и считаем выдохи **(ТОЛЬКО ВЫДОХИ)**.

Чтобы определить Вашу субъективную минуту сделайте следующее:

1. сядьте поудобнее;
2. сфокусируйте внимание на своем дыхании;
3. попробуйте ощутить разницу между вдыхаемым и выдыхаемым воздухом, в чем она;
4. включите таймер на одну минуту;
5. начните считать свои выдохи;
6. как только таймер прозвучит – запомните последнюю цифру.

Число выдохов – индивидуальный параметр (количество несущественно для данных целей), это Ваша минута медитации.

Все проделываем через нос: вдох и выдох.

В будущем, для нормализации своего состояния Вы можете сконцентрировать свое внимание на дыхании и проделывать данную технику, отсчитывая получившееся при первом опыте число выдохов.

В течение дня для профилактики рекомендуется выполнять от одного раза в час (например, один раз каждый час или один раз в два часа).

Дыхательные техники

Дыхательная релаксация «2*2*3»:

1. Глубокий медленный вдох («животом»), продолжительность – 2 сек (мысленно считаем «одна тысяча, две тысячи»);
2. Пауза, задерживаем дыхание, продолжительность – 2 сек (мысленно считаем «одна тысяча, две тысячи»);
3. Плавный медленный выдох, продолжительность – 3 сек («мысленно считаем «одна тысяча, две тысячи, три тысячи»).

ВАЖНО: вдох и выдох через нос; за один подход – 2-4 цикла; в день – до 7- 8 циклов.

Дыхательные техники

3. «Квадрат»

Найдите любой квадратный или прямоугольный предмет (планшет, книга, компьютер, телефон, окно и т.п. или вообразите себе любой прямоугольник) и сделайте следующее:

1. Сфокусируйте взгляд на левом верхнем углу и вдохните, считая до 4-х;
2. Переместите взгляд на правый верхний угол и задержите дыхание, считая до 4-х;
3. Переместите взгляд на правый нижний угол и выдохните, считая до 4-х;
4. Переместите взгляд в левый нижний угол и задержите дыхание, считая до 4-х.

Вдох и выдох через нос.

За один поход: до 4-х циклов, в течение дня – до 10 подходов.

Дыхательные техники

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ТЕХНИК:

1. **использование в стрессовых ситуациях** (во время ситуации или после завершения ситуации, если, например, забыли в стрессе выполнить или же для скорейшего восстановления);
2. **как профилактика** (перед потенциально стрессогенными ситуациями – встречи, переговоры и т.п.)

Телесная практика

«Прогрессирующая релаксация» Эдмунда Джекобсона

Базовые правила:

Вызываем максимально возможное безболезненное напряжение в мышцах;

Продолжительность напряжения 5-10 сек;

Напряжение сменяем расслаблением (на выдохе);

Фокусируем внимание на расслаблении;

Продолжительность расслабления до 30 сек;

В течение дня – не менее одного подхода (после стрессовых ситуаций и как профилактическое средство).

Мышцы рук и плечевого пояса. Крепко сожмите руки в кулак.

Мышцы предплечья. Согните руки, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

Мышцы плеч. Разведите руки в стороны, согните их в области локтя и напрягите.

Мышцы спины. Максимально сведите лопатки вместе и опустите вниз.

Лицевая мускулатура. Лоб. Поднять брови как можно выше. С усилием свести брови вместе.

Глаза и нос. Сильно зажмурьтесь. Нос сильно наморщить.

Шея. Тянитесь подбородком к груди и напряжением мышц шеи сопротивляйтесь движению.

Мышцы брюшного пресса. Ноги: Мышцы бедра: вдавите стопы в пол. Мышцы голени: выпрямите ногу и потяните стопу на себя. Мышцы стопы: с усилием согните пальцы ног.

- ▶ <https://youtu.be/7EXMbQjqcCU> Накопительный эффект. Привычки.
- ▶ <https://youtu.be/7qvwwX6HjVY> Левое или правое полушарие
- ▶ <https://youtu.be/OUFOEOUOg24> Развитие мозга

ГЛАЗА.

Защитный панцирь в области глаз, тяжесть. «Пустое» выражение глаз. Ощущение неподвижной маски, сниженной мимики.

- Работаем через: расслабление посредством раскрывания так широко, как только возможно (как при страхе), чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении, а также посредством вращения и смотрением из стороны в сторону, фиксируя взгляд на каждой стене.

РОТ.

Оральный сегмент включает: мышцы подбородка, горла и затылка. Сжатая челюсть. Неестественно расслабленная челюсть. Сдерживание плача, крика и гнева.

- Работаем через: имитацию плача, пронесения звуков, мобилизующих губы, кусающие движения и прямые воздействия на мышцы.

ШЕЯ.

Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Удерживает гнев, крик и плач.

Работаем через: крики, вопли, рвотные движения.

ГРУДЬ.

Грудной сегмент включает широкие мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживание смеха, гнева, слез. Отражение запрета «не чувствуй». Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции. Не свободного, лёгкого дыхания, дыхания полной грудью.

- **Работаем через:** дыхание, в особенности осуществлением полного вдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, чтобы страстно достигать чего-то.

ДИАФРАГМА.

Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, мышцы средней части спины. Выгнутость позвоночника вперед, когда человек лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается незначительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Броня удерживает в основном сильный гнев.

- **Работаем через:** дыхание и работу с рвотным рефлексом. Часто люди с сильными блоками в этой области практически неспособны к рвоте.

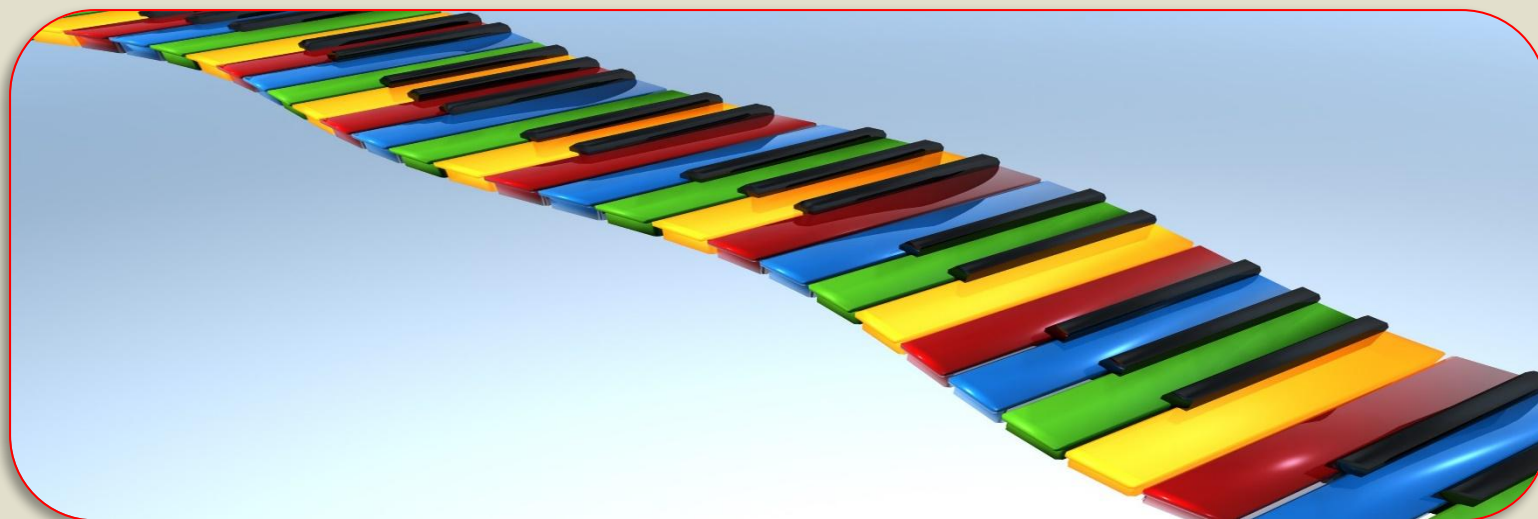
Последний сегмент включает все мышцы таз нижних конечностей.

Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит сзади.

- **Работаем через:** чередование расслабления и напряжения таза, лягание ногами и ударения кушетки/пола/кровати тазом.

УПРАЖНЕНИЕ. «ПЯТЕРКА»

МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ ЦЕЛИКОМ ИЛИ ПО ЧАСТЯМ, НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ – ОТ 10 ДО 30 СЕКУНД (СОГЛАСИТЕСЬ, СОВСЕМ НЕМНОГО). СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ. ОГЛЯНИТЕСЬ ПО СТОРОНАМ И ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПЯТЬ ОБЪЕКТОВ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ, КОТОРЫЕ ВЫ ВИДИТЕ. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ И ПРИСЛУШАЙТЕСЬ – КАКИЕ ПЯТЬ ЗВУКОВ ДОНОСЯТСЯ ДО ВАС? ОТМЕТЬТЕ ПЯТЬ ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ (ОЩУЩЕНИЕ ОДЕЖДЫ НА ПЛЕЧАХ, СОПРИКОСНОВЕНИЕ СПИНЫ С КРЕСЛОМ ИТ.Д.).



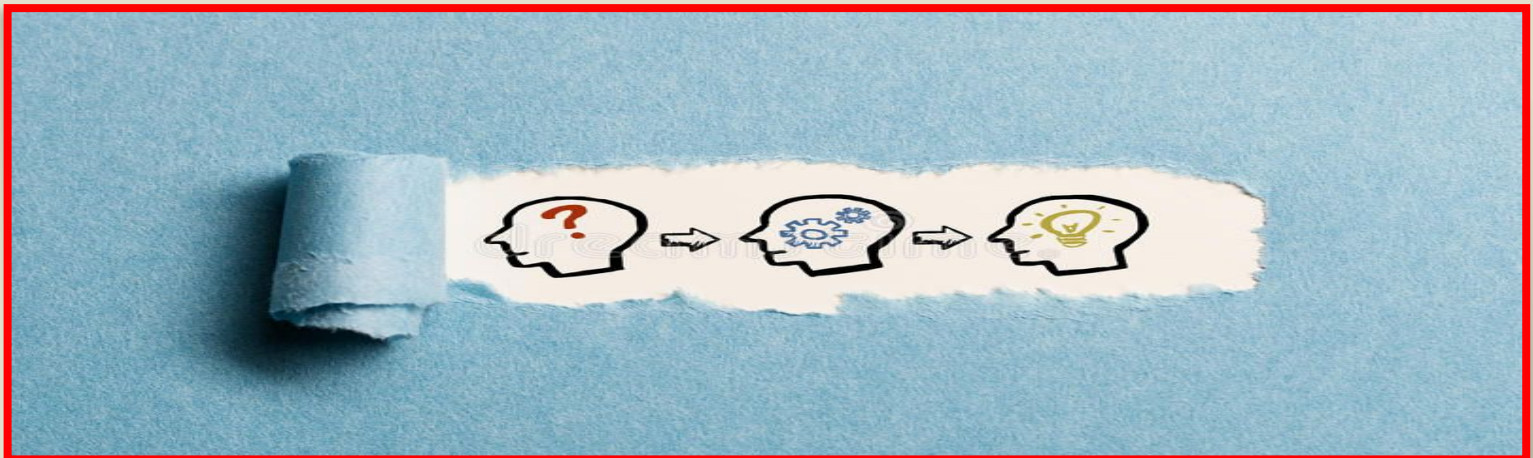
УПРАЖНЕНИЕ. «МЫСЛИ НА БУМАГЕ»

ПОЛЕЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИБО НА НОЧЬ, ПЕРЕД ЗАСЫПАНИЕМ, ЛИБО ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО «ГОЛОВА ПУХНЕТ ОТ ДЕЛ». ВОЗЬМИТЕ ЛИСТ БУМАГИ (ИЛИ СОЗДАЙТЕ НОВЫЙ ДОКУМЕНТ НА УСТРОЙСТВЕ) И ВЫПИСЫВАЙТЕ ВСЕ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ «КРУТЯТСЯ» В ГОЛОВЕ, В ХАОТИЧНОМ ПОРЯДКЕ, НЕЗАВИСИМО ОТ ИХ ВАЖНОСТИ. И ТАК ДО ОЩУЩЕНИЯ, ЧТО «ВСЕ, В ГОЛОВЕ НИЧЕГО НЕ ОСТАЛОСЬ». ПОСЛЕ ТАКОГО ПЕРЕНОСА ИНФОРМАЦИЯ ОСТАЕТСЯ ВО ВНЕШНЕМ МИРЕ И НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ УДЕРЖИВАТЬ ЕЕ В ОПЕРАТИВНОЙ ПАМЯТИ.



УПРАЖНЕНИЕ «РАСТЯЖКА» МЫШЛЕНИЯ

- Наше мышление работает обычно по привычным схемам, но далеко не всегда они самые эффективные. Эффективное мышление – это то, которое помогает решать проблемы, достигать целей и не «загонять себя» в страхи и негатив. Поэтому, если вы замечаете у себя склонность к пессимизму и тревожности, попробуйте «растянуть» свое мышление (сделать его более гибким) с помощью мыслительной игры. Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...». Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь шла о другой планете? Или о другом мире? Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Или «я опять накосячил с отчетом... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».



УПРАЖНЕНИЕ. ВООБРАЖЕНИЕ С ПОЛЬЗОЙ

- В психотерапии направленное использование образов называется визуализацией. Вот представьте сейчас, что вы отрезаете дольку лимона. Или кусаете зеленое хрустящее яблоко. Представили? Если да, то наверняка почувствовали, что во рту появилась слюна. Это организм отреагировал на образ, хотя в реальности ничего не происходило. Наш организм очень доверяет тем образам, которые мы создаем в психике. Помните, пожалуйста, об этом, если любите проигрывать в голове картинки со страшными исходами. И не удивляйтесь, что становится реально тревожно. Как можно использовать эту особенность? Если кратко, то, желая стать, например, более бодрым, мы должны представить себя именно таким (и желательно сопроводить это образами – например, как солнце посылает энергию через свои лучи и они наполняют нас энергией). Если же нужно расслабиться – тогда к вашим услугам другие образы – например, как после бани или массажа вы пьете ароматный чай. А еще воображение поможет отреагировать эмоции, например гнев: необязательно бить посуду или оргтехнику в реальности, можно проделать все это в воображении, эффект облегчения тоже будет.

УПРАЖНЕНИЕ. РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

- В телесной сфере нас интересует дыхание и мышечный тонус, так как именно эти два компонента тесно связаны с психическим состоянием. Для выполнения упражнения нужен внутренний счет, считайте «про себя» в темпе движения секундной стрелки («раз-и-два-и-три-и»). Сделайте вдох через нос на 4 счета (раз-и-два-и-три-и-четыре-и), паузу на 2 счета (раз-и-два-и), выдох через рот на 6 или 8 счетов (в идеале для расслабления выдох должен быть в 2 раза длиннее, чем вдох), затем опять паузу на 2 счета. Затем повторите весь цикл 10–20 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 6. ТЕХНИКА МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

- Исходное положение – лежа или полулежа. Сфокусируйте внимание на какой-нибудь группе мышц в нижней части тела (это могут быть мышцы ступней, икроножные или мышцы ног в целом – все зависит от времени и желания, но чем более мелкие мышцы, тем больше эффект). Максимально сильно напрягите эти мышцы и задержите это напряжение на три – пять секунд, а затем на выдохе расслабьте мышцы. Таким образом, в направлении снизу вверх прорабатываются все группы мышц (или хотя бы основные). Важно! Лучше избегать мышц глаз, особенно если есть проблемы со зрением.

- Физкультура и спорт;
- Йога или ци-гун;
- Танцы;
- Массаж и самомассаж;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Общение с природой;
- Бассейн или контрастный душ;
- Медитации;
- Здоровое питание;
- Интеллектуальное саморазвитие.

**ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ
ДЛЯ
ФОРМИРОВАНИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
ОБЩЕИЗВЕСТНЫЕ
ПРИЕМЫ:**



ЕСЛИ ОБСТАНОВКА ВОКРУГ НАКАЛЕНА И ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ТЕРЯЕТЕ САМООБЛАДАНИЕ, ЭТОТ КОМПЛЕКС МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ ПРЯМО НА МЕСТЕ, ЗА СТОЛОМ, ПРАКТИЧЕСКИ НЕЗАМЕТНО ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ.

- *Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.*
- *Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.*
- *Напрягите и расслабьте икры ног.*
- *Напрягите и расслабьте колени.*
- *Напрягите и расслабьте бедра.*
- *Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.*
- *Напрягите и расслабьте живот.*
- *Расслабьте спину и плечи.*
- *Расслабьте кисти рук.*
- *Расслабьте предплечья.*
- *Расслабьте шею.*
- *Расслабьте лицевые мышцы.*
- *Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.*

«СТРЯХНИ»

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.



УПРАЖНЕНИЕ «ВВЕРХ ПО РАДУГЕ»

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

УПРАЖНЕНИЕ «МЕСТО ПОКОЯ»

Участникам предлагается сесть удобней. Закрывать глаза.

Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли

- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, в антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.



Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

УПРАЖНЕНИЕ «СОКОВЫЖИМАЛКА»

- Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:
- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов
- Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:
- - на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.
- - на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.
- - на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! 

**ХОРОШЕЙ ВАМ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ!!!**