



# ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Способы сохранения состояния

Внутренняя улыбка

Часть 1

1. Нужно научиться выражать свою позицию уверенно, не впадать в агрессию и не позволять другим людям управлять собой.
2. Нужно увеличить собственную осознанность, любить и понимать собственное Я.
3. Нужно уметь слушать окружающих и откликаться на их потребности, не пренебрегая собственными интересами.



**Упражнения которые могут  
снять нервозность и ослабить  
негативные эмоции, такие как  
гнев и чувство страха**



Невозможно удержать состояние «Внутренней улыбки», если мышцы напряжены, а сердце колотится, как при сильном стрессе!

1. На вдохе как можно сильнее сожмите, напрягите все части тела:
  - пальцы ног и ступни
  - голени и бедра, ягодичные мышцы
  - напрягите мышцы спины, мышцы живота и грудной клетки
  - напрягите мышцы рук и сожмите пальцы в кулаки

Если на Вас ни кто не смотрит напрягите мышцы лица.

Удерживайте это состояние 3-5 секунд, а затем с выдохом резко сбросьте напряжение. Станьте максимально расслаблены.

Повторите несколько раз.



2. Сложите ладони вместе, а пальцы направьте вверх, руки вытяните горизонтально. Сжимая ладони, последовательно почувствуйте напряжение в запястьях, предплечьях и плечах вплоть до подмышек. Сделайте глубокий вдох, а затем медленно и мягко выдохните через приоткрытый рот.

Во время выдоха максимально напрягите мышцы в солнечном сплетении. В конце выдоха расслабьте все мышцы и сделайте спокойный вдох. Повторите несколько раз.

Это упражнение дополнительно позволяет контролировать голос – убирает нервную дрожь, а также позволяет говорить не слишком громко и не слишком тихо.

Вот Вы и готовы ко встрече с Миром.



# Позитивное мышление

Обычно агрессивное или пассивное поведение зависит от низкой самооценки человека.

Люди, верящие в себя, имеют положительный внутренний настрой, они адекватно оценивают себя во взаимодействии с другими.

Общение с окружающими в соответствии с моделью агрессивного и пассивного поведения является приемлемым в определённых ситуациях.

Постоянное действие в агрессивном или пассивном состоянии наносит ущерб здоровью.



# Упражнение 1

- Возьмите лист бумаги (возможно вам понадобится много листов)
- Запишите все, что Вам не нравится в самом себе (объективно), так же запишите все негативные качества, о которых вам говорили люди (родственники, друзья, сослуживцы).
- Тщательно обдумайте каждый пункт, выделите те пункты, которые Вы не сможете изменить (большой нос, маленький рост либо ещё что-то, что вводит вас в состояние уныния либо агрессии).
- Эти факты нужно принять, таким вас сделала природа. Нужно любить себя таким, какой вы есть.



- Выделите все те качества которые вы готовы принять (возможно позднее вы измените к ним отношение).
- Допустим, Вы знаете что повышенная эмоциональность и чувствительность вас сильно мотивирует на решение поставленных задач.
- Подумайте, какие качества могут пойти Вам на пользу, а какие вызывают раздражение и подавленность, мешают действиям и развитию вашей личности.
- Например вы слишком вспыльчивы, раздражительны , не можете принимать критику в свой адрес либо же наоборот, унылы и подавлены, не можете объективно смотреть на ситуацию.
- Обратите внимание на те черты вашего характера, которые неизменны, так ли это? Можно ли негатив обратить в позитив?



# Упражнение 2

Сядьте перед зеркалом и вспомните самые стрессовые ситуации Вашей жизни. Постарайтесь вспомнить и пережить вновь все эмоции, сопровождавшие Вас в той ситуации.

Следите при этом за выражением лица, жестами, положением тела. учитывайте малейшие перемены.

Сжатые кулаки, прижатые к груди руки, стиснутые челюсти, сверлящий взгляд, нахмуренные брови и т. д. – все это говорит о гневе и раздражении.

Вспомните, какие выводы вы сделали. Стали ли вы внимательнее, рассудительнее, позитивнее.



Измените отношение к произошедшей ситуации. Какие изменения произошли в вашем отражении?

Спокойное состояние: открытый взгляд, свободная поза, мышцы лица не напряжены, руки занимают удобную расслабленную позицию.

Полученный опыт можно и нужно применять в повседневной жизни.

Тренироваться в окружающем мире. Приобретать опыт, наблюдая за другими людьми.



# ПОЗИТИВНЫЙ ЯЗЫК

Огромное значение имеет способность формулировать мысли позитивным, а не негативным образом.

Мы много тратим энергии в поиске самооправданий, например : придётся..., я мог бы..., что если мне откажут... и т.д.

Нужно исключить словосочетания: я не умею, я не справлюсь, я бы сделал, если бы смог, но....

Все эти оправдательные слова делают вас слабее, чувство жалости к самому себе не придаёт уверенности и, соответственно, страдает само состояние «Внутренняя улыбка».



Научиться заменять негативные установки мышления на позитивные можно только с течением времени, постоянной практикой. Говорите себе чётко и ясно: Я справлюсь, Я смогу, Я готов к этому, Мне нечего бояться.

## Упражнение

Прислушайтесь к своему внутреннему диалогу – тому самому, что снабжает Вас негативными мыслями. Запишите несколько высказываний и расположите их по степени важности. Какое из них оказывает наибольшее влияние на Вашу уверенность?

Перепишите высказывание в позитивное утверждение в настоящем времени.

Произносите их вслух, напишите на листочках, меняйте своё отношение на позитивное. Имейте веру и это сработает.

