

**Помоги себе сам**  
**Эффективные техники психической саморегуляции**  
**Упражнения способствуют выработке внутренней стабильности,**  
**созданию баланса нервно-психических процессов, освобождению от**  
**травмирующей ситуации.**

**УПРАЖНЕНИЕ 1. «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 и т. д.). Если внимание начнет ускользать (наверняка), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и снова вернитесь к заданию.

**УПРАЖНЕНИЕ 2. «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 3. «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». Цель упражнения – сбить себя с протоптанных (в том числе на уровне нейронов) путей негативной оценки ситуации.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4. 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. Пройдите курс «Системное мышление» и вы узнаете, как оно помогает «хакнуть реальность», встроиться в сложный и быстрый мир, как разогнать свои мозги и учиться эффективно.

#### УПРАЖНЕНИЕ 5. 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. Внимание! Если нужно, наоборот, мобилизоваться, мы делаем вдох более долгим, а выдох – резким, форсированным.

#### 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.

## УПРАЖНЕНИЕ 7. «МАРИЯ ИВАНОВНА»

Выполняется индивидуально в течение

10— 15 мин. Представьте себе неприятный разговор с каким-либо человеком, например с Марией Ивановной, повысившей на вас голос и сделавшей несправедливые замечания. Закончился рабочий день, и вы по дороге домой снова вспоминаете неприятную беседу. Чувство обиды захлестывает вас и вы не можете с ним справиться. В таком случае попробуйте идти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны: подражайте ее походке, манере вести себя, проигрывайте ее размышления, семейную ситуацию, отношение к разговору с вами.

Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, напряжение спадет, изменится ваше отношение к конфликту и к самой Марии Ивановне.

Последствия такой игры станут видны на следующий день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением обнаружит, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, будет стремиться уладить конфликт.

## УПРАЖНЕНИЕ 8. «МОЙ ВРАГ, МОЙ ДРУГ»

Упражнение помогает изменить взгляд на другого человека, с которым у вас напряженные отношения. Представьте себе своего обидчика. Возьмите лист бумаги и попытайтесь описать его внешний вид, т.е. составить словесный портрет. Старайтесь фиксировать прежде всего симпатичные детали его внешности. Прочитайте то, что написали. Если вы отметили отрицательные внешние данные этого человека, вычеркните их. Затем опишите качества характера своего партнера по конфликту. Опирайтесь на то, что в нем есть хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если все же это произошло, при повторном чтении вычеркните их.

Далее опишите взаимодействие с этим человеком, опять опираясь на позитивные моменты в его поведении. Затем попробуйте проанализировать свои действия. Вы почувствуете изменения к лучшему в отношении к этому человеку. Это поможет выстроить конструктивную линию поведения.

**Главное – заботиться о себе и получать от этого удовольствие.  
Берегите себя!**