

Як швидко заспокоїти почуття та думки, і цим покращити включеність у важливий процес



Вправа «Узгодженість»

1. Покладіть руку на лоб і прислухайтеся до своїх думок. Уявіть, що спостерігаєте за ними з боку – немов вони біжать рядком йдуть екраном телевізора. **Не відкидайте жодних думок, не сперечайтесь з ними, просто помітьте їх усі і кілька секунд їх поспостерігайте.**

Потім вимовте "Я визнаю всі свої думки і даю їм місце" - і зробіть вдих носом і видих ротом.

2. Покладіть руку на груди та прислухайтеся до своїх почуттів. Можливо, там є хвилювання, чи страх, чи роздратування, а може – радість, передчуття чогось, - **зауважте всі свої почуття, не боріться з ними, просто спостерігайте.** І скажіть: "Я визнаю всі свої почуття і даю їм місце". І знову вдих носом, і видих через рот.

3. Тепер покладіть руку на живіт у районі пупка. І проскануйте увагою своє тіло від верхівки до кінчиків пальців ніг.

Зверніть увагу на всі відчуття у своєму тілі. Можливо, десь є напруга, десь оніміння, чи холодок, чи тепло. Позначте своєю увагою всі тілесні відчуття, і скажіть: «Я визнаю всі свої тілесні відчуття і даю їм місце» - і вдих-видих.

Тепер проведіть рукою зверху вниз – перед чолом, грудьми, животом, і перевірте, чи не залишилося ще якихось непомічених, невизнаних думок, почуттів чи відчуттів?

Якщо щось залишилося, повторіть попередні кроки. І знову перевірте, наскільки тихо стало у вас усередині. Стан має стати подібно до чистого аркуша паперу. Тепер тут немає нічого відволікаючого, і ви можете розпочинати роботу. Ви знаходитесь у стані УЗГОДЖЕННЯ.

У процесі роботи перевіряйте, чи не втрачається цей стан. Якщо помітите, що якісь думки, почуття чи відчуття знову приходять і починають заважати, визнайте їх про себе тими самими формулюваннями.

Ви швидко навчитеся робити цю техніку за 1-2 хвилини, а потім за кілька секунд. Це дуже легкий і водночас дуже дієвий спосіб налаштувати себе якнайкраще на роботу та інші важливі справи.

Бажаю всім успіху в опануванні технік саморегуляції)))

Малініна М.В.

