

Памятка: «Приемы самоподдержки»

* «Вечерний пересмотр событий» (для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип — «Я подумаю об этом завтра»).

* Визуализация. Мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром, всего 20 минут!)

Этапы визуализации:

* решить, чего человек хочет добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создать точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

* расслабиться;

* в течение 5—10 минут мысленно представлять желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить, что при визуализации нужна систематичность. Не надо ждать быстрых результатов. Результат появляется, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев.

* Если возникают сомнения, нужно избегать бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать сомнения, отрезать их и отбросить.

Техника «Отрезать, отбросить»

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только в голову закрадывается подобная мысль, нужно немедленно «отрезать ее и отбросить», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как мысль отрезается и отбрасывается. После этого жеста нужно продолжить заниматься визуализацией: поместить на место удаленной негативной мысли другую (конечно, позитивную). И все встанет на свои места.

* Техника «Лейбл, или Ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Негативные мысли имеют силу только в том случае, если человек реагирует на них страхом, тревогой. Как только он перестает на них реагировать, они теряют власть.

* Техника «Преувеличение». Негативную мысль нужно преувеличить до абсурда, сделать смешной.

* Техника «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что ты, как и другие люди, не можешь и не должен быть совершенством, но достаточно хорош, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

* Самоподдерживающий прием

Каждый день уверенно смотреть в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорить: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша (хорош)!». И улыбаться себе.