

# Психология стресса.

## Метод оптимизации психического состояния. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ОБРАЗОВ)

Визуализация всегда была одним из средств, при помощи которых многие философы и мистики стремились достигать безмятежного спокойствия. Они мысленно воссоздавали идеальную картину, приносящую им внутренний покой. Так как они сосредоточивали на этой картине все внимание, у них быстро появлялось чувство расслабления и гармонии.

Навыки в визуализации делают значительно богаче внутренний мир человека, повышают его креативность и способность к эмпатии, обостряют интуицию. Не подлинная природа вещей определяет наши поступки и чувства, а мысленные образы. У нас есть истинные представления о себе, окружающем мире и людях в нем, и мы ведем себя так, будто эти разнообразные представления точно отражают реальную действительность, подлинную их суть. Четкое представление желаемого результата ведет к позитивному мышлению. Вы вовсе не освобождаетесь от необходимости предпринимать усилия и работать, но эти усилия тратятся на то, чтобы вести вас к цели, а не на бесполезные внутренние конфликты, которые возникают, когда вы хотите и делаете одно, а рисуете в своем воображении другое.

Существует ряд экспериментальных научных работ, свидетельствующих о позитивные влияния ожиданий и представлений на улучшение функционирования иммунной системы человека.

Предлагаю следующие упражнения на самовнушение и визуализацию.

### **Упражнение 1**

Это упражнение полезно проводить в начале работы, поскольку оно ярко демонстрирует эффективность словесного внушения. Сложите ладони (закройте глаза) и убедитесь, что пальцы обеих рук имеют одинаковую длину. Закройте глаза, вызовите ощущение тепла в одной из рук. Поменяйте ощущение в другой руке. Повторить 3 раза.

### **Упражнение 2**

Непрерывно созерцайте простой предмет (карандаш, монетку, коробок спичек) в течение 2-3 мин. Затем попытайтесь представить его с закрытыми глазами. Открыть глаза и сравнить свое представление с оригиналом. Повторить 2-3 раза. Постепенно надо добиться более четкого воспроизведения.

### **Упражнение 3**

Вырезать из цветной бумаги приятного для вас цвета круг диаметром 20-25см. Повесить его на расстоянии 1,5м и созерцать в течение 2-3 мин. Затем, закрыв глаза, попытаться воспроизвести в воображении. Повторить 2-3 раза. Добиться четкого воспроизведения цвета. Рассматривать в течение 2-3 мин открытку или фотографию с достаточно простой композицией и малым количеством деталей. Закрыв глаза, попытаться воспроизвести наиболее близко к оригиналу. Повторить 2-3 раза.

### **Упражнение 4**

Сядьте удобно. Представьте себя в виде снежной бабы. Под лучами весеннего солнца снежная баба начинает медленно таять. Снег темнеет, становится рыхлым и, превращаясь в воду, ручейками стекает на землю. Это упражнение интересно тем, что степень достигаемого расслабления будет определяться точностью визуализации.

### **Упражнение 5**

Представьте свежий, нежный бутон розы с мелкими капельками росы. Медленно, подрагивая лепестками, бутон начинает распускаться. Перед вами распустившийся цветок. Почувствуйте его тонкий аромат. Попробуйте увидеть его сбоку, сверху. Медленно закройте лепестки и превратите розу в бутон.

### **Упражнение 6**

«Нарисуйте» в своем воображении пейзаж. Например «Солнце. Море. Пляж».

### **Упражнение 7**

1. Выполняется стоя. Прикрыть глаза, представить, что кожа всего тела покрыта очень красивым и нежным мехом. Постараться «увидеть» мех не только спереди, но и сзади. С каждым выдохом мы наблюдаем, как увеличивается толщина меха. Искрясь и переливаясь, он достигает стен комнаты. 2. Медленно повернемся вокруг оси на 30-45 градусов влево, затем вправо. Все внимание - на контакте волосков меха со стенками. «Видим», как волоски меха трутся о

поверхность стен спереди, с боков и сзади, отслеживая при этом внутренние ощущения. 3. Открыть глаза, зафиксировать изменения в самочувствии, если они есть.

Способность к визуализации, или созданию внутреннего образа объекта, формируется не только за счет зрительных представлений, но и различными способами активизации воображения с помощью обонятельных, вкусовых, тактильных ощущений и их комбинаций. Например, можно попытаться на фоне спокойного состояния, закрыв глаза, представить вкус лимона, почувствовать запах розы, услышать шум морского прибоя или воссоздать ощущение прикосновения к бархату.

#### ***Упражнение «Храм тишины»***

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин. Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите к деревянным дверям храма и трогаете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной. Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли вновь вернуться туда.

#### ***Упражнение 9***

Подойдите к зеркалу и произнесите: «Я хочу измениться». Обратите внимание на то, что вы при этом чувствуете. Если вы обнаружите сопротивление или колебания, отметьте это и выясните причину этого. Спросите себя: «Что заставляет меня сопротивляться? Какая сила сжимает мои кулаки? Какое чувство побуждает меня в сомнении покачивать головой, поживать плечами? Откуда у меня это чувство?». Даже если вы не можете ответить на эти вопросы, скажите этому чувству: «Привет! Спасибо за сопротивление. Теперь я знаю, что ты есть. Ты делаешь что-то важное для меня, и я надеюсь, что ты поможешь мне измениться». Снова подойдите к зеркалу, глубоко загляните себе в глаза, дотроньтесь до горла и скажете громко десять раз: «Я хочу освободиться от всякого сопротивления». А потом снова: «Я хочу измениться. Я хочу измениться». Скажите вслух, каким вы хотите быть. Обратите внимание, что это должны быть только положительные утверждения в настоящем времени. Ваше подсознание—верный слуга. Если вы скажете фразу в отрицательной форме: «Я не хочу быть толстой», то скорее всего ею и останетесь. До мозга дойдет команда: «Хочу быть толстой», так как частицу «не» подсознание не воспринимает. Правильно сформулированные утверждения, которые необходимо повторять как можно чаще перед зеркалом, звучат так: «Я стройная. Я любима. У меня прекрасные отношения со всеми. Я талантлива. Я добиваюсь своих целей. Я удачлива. Я достойна любви и уважения. Я заслуживаю, чтобы меня любили и могу себе позволить принять эту любовь. Я могу любить и уважать других людей». Посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я люблю и уважаю себя именно такой, какая я есть. Я одобряю себя». В течение месяца ежедневно постоянно твердите себе: «Я одобряю себя. Я одобряю себя!» Говорите это себе по 300- 400 раз в день и повторяйте свои формулировки (чем больше, тем лучше).

#### ***Упражнение 10***

Закройте глаза и вообразите себя в лесу. Вдохните в себя запах листьев. Послушайте пение птиц. Гуляйте по лесу. Гуляя, подойдите к пещере. Осмотрите ее. Почувствуйте землю под ногами, коснитесь стен рукой, почувствуйте твердость камня, его прохладу. Рядом с пещерой водопад. Вы его найдете: маленький водопад и звук падающей воды. Слушайте его, тишину леса и пение птиц. Откройте всему этому свою душу. И прохладе, и тишине, и звукам. Потом сядьте в удобном месте и сосредоточьтесь в лад с лесом, раскачивайтесь с ним, дайте ему заполнить все ваше тело с головы до ног. Повторите: «Да. Да. Да». С этими звуками в вас входит все приятное и успешное. «Да, это я! (назовите ваше имя). Да, да, да, я имею право на признание и успех. Да, да, да, у меня приятное успешное настоящее и еще более приятное и успешное будущее. Да, да, да». А теперь, когда «Да» заполнило каждую вашу клеточку, начните ощущать улыбку – в теле, в самой глубине вашего самосознания. Пошлите эту добрую улыбку вашему телу, своему имени, своим желаниям.

Обратитесь к своему прошлому, настоящему, будущему. Улыбнитесь и своим обязанностям. Эта улыбка приходит не только на ваши уста. Эта улыбка всего вашего существа и существования. А теперь с ощущением внутренней улыбки медленно, не торопясь, вернитесь в комнату. Сделайте глубокий вдох и полный выдох и откройте глаза. Повторение этих упражнений позволит вам найти радость, воспринимать жизнь с энтузиазмом, стать выигрывающим в жизни.

### **Упражнение 11**

«Декларация самооценности» Прочтите вслух, стремясь убедить себя в своей высокой самооценности: «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мне принадлежат мой рот и все слова, которые он может произнести - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне, потому что Я выбрал это. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя и заинтересоваться собой. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, «сохранить те, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, думать, чувствовать, говорить и действовать. Значит, во мне есть все, чтобы жить. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно!»

### **Упражнение 12**

«Я рисую свой портрет» Выберите время (30-40 минут), когда вам никто не мешает. Устройтесь сидя, полулежа или лежа. Расслабьтесь. Дышите при этом ровно, глубоко и медленно, как во сне. Включите, если возможно, тихую музыку, и когда вы почувствуете, что ваше тело полностью расслабилось, напряжение исчезло, сконцентрируйтесь. Представьте себе кисть, карандаш или мел - что вам больше всего нравится. Начните мысленно рисовать свой портрет. Сначала нарисуйте в «целом» - овал (это голова), очертания туловища, руки, ноги. Чтобы сделать это в воображении, не обязательно быть художником. При этом повторяйте: «Я хочу стать счастливым, любимым и спокойным. И я стану таким». Теперь нанесите детали. Нарисуйте волосы, придайте им цвет и форму, которые вам нравятся. Дальше - глаза. Сила вашего «Я» - в глазах. Нарисуйте их яркими и искрящимися. Пусть глаза на портрете отражают радость и спокойствие. Пусть они сияют. При этом повторяйте: «Я хочу стать счастливым, любимым и спокойным, и «стану таким». Повторяйте это до тех пор, пока не увидите мысленным взором, что глаза на рисунке действительно отражают радость и спокойствие. Пусть ваше лицо будет расслабленным, со спокойной улыбкой. Пусть оно выражает любовь, понимание и расположение ко всем. Создавая свой портрет, отразите в нем все самые лучшие качества, которыми вы обладаете. При этом повторяйте: «Я единственный. Я рад, что живу. Я благодарен себе за то, что я есть». А теперь представьте себя таким, каким вы хотите себя видеть. Оденьтесь так, как вам нравится. Не забудьте тщательно прорисовать руки, ведь руки — это то, чем вы творите эту жизнь. Нарисуйте их сильными и крепкими, но при этом достаточно тонкими и нежными, чтобы творить прекрасное. Теперь окиньте взором свой портрет. Скажите себе: « Это мой портрет. Такой я на самом деле». Он вам нравится? Спросите себя, не надо ли что-нибудь изменить или исправить? Добавьте последние штрихи. Представьте надпись золотистыми буквами: «Это я». Сейчас оживите портрет. Скажите себе: «Да, это действительно я! Я - прекрасный, совершенный, любящий, сильный, умный, счастливый человек!». И, наконец: «Все сказанное и представленное - правда обо мне. И я закладываю это в мой мозг». Вы открываете глаза - и просветленный, полный внутренних сил, можете продолжать дальше свою жизнь. Повторяйте такие сеансы саморегуляции время от времени, когда только проснулись и находитесь в состоянии полусна-полубодрствования. И ночью, когда вы уже начинаете засыпать, но еще не совсем уснули. Ваш мозг во время перехода ко сну и бодрствованию готов к восприятию команд.

Такие сеансы саморегуляции помогут вам создать новый образ себя - сильного, красивого, любящего и любимого, талантливого и удачливого человека, именно таким вы и являетесь в действительности!