Управлять своим настроением», «становиться бодрым и энергичным», «снизить тревожность» – все это возможно с помощью применения техник психической саморегуляции.

Для вас представлены, на мой взгляд, простые в использовании и эффективные техники.

«МЫСЛИ НА БУМАГЕ» Полезно использовать на ночь, перед сном. Возьмите лист бумаги (или создайте новый документ на планшете, компьютере, ноутбуке) и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове (мешают вам), в хаотичном порядке, независимо от их важности. После такого переноса информация остается во внешнем мире, и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

«ПЯТЕРКА»

Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время – от 10 до 30 секунд. 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, просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания.

«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…».

Например, «сегодня ужасно холодная погода… и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета хорошего не будет». Или «я неправильно сделал отчет… и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку увижу и не пропущу». Цель упражнения – сбить себя с привычных (в том числе на уровне нейронов) путей негативной оценки ситуации.

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.

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.   Итак, как видите, ничего сложного в этих приемах нет.

Берегите себя!