



Техника визуализации «Осознаём и убираем боль»

В психологии и саморазвитии техника визуализации нужна для **достижения целей, снятия стресса, преодоления страхов, освоения навыков, повышения мотивации и самооценки.**

Инструкция:

Максимально расслабляем наше тело. Можно использовать методики изложенные в клиничко – психологических рекомендациях. Принимаем максимально комфортную позу. Концентрируем внимание на боли и осознаем ее как предмет.

-На что это похоже?

-На воткнутую иголку?

-На пульсирующий огненный шар?

-На сдавливающую цепь?

-На камень с острыми краями?

Постарайтесь внутренним взором увидеть эту «вещь» и рассмотреть ее в деталях – форму, цвет, движется она или на месте.

Важно определиться с тем, что это такое и каким способом с помощью нашего воображения мы можем с этим справиться. К примеру, это цепь, можете ли вы ее разорвать? Или это игла – вытащить? Вариантов здесь очень много, используйте воображение и не забывайте про концентрацию внимания на этой «веще».

Конечно, бывает, что «вещь» просто так не уходит, и приемы приходится повторять, варьировать. Но пока Вы заняты этим процессом, боль может стать гораздо меньше или исчезнуть совсем.

На протяжении всех этих шагов, не забывайте о дыхательной технике указанной выше.