



Техника визуализации

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

Инструкция:

1. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на стул и облокотиться спиной на спинку.
2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – что привлекло Ваше внимание. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.
3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.
4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Техника визуализации страха

Закройте глаза и представьте свою тревогу или страх в виде шара или другого предмета, какого он цвета, размера? Где внутри вас он находится? Какой он на ощупь? Что вы чувствуете, когда он внутри вас? Теперь когда вы представили свой страх попытайтесь этот шар сжать, почувствуйте как он медленно сжимается. Становится меньше. Представьте, как вы руками его сжимаете, Помогаете себе...Он становится всё меньше и меньше. И исчезает.

Вариант № 2

Закройте глаза и представьте свою тревогу или страх в виде шара или другого предмета, какого он цвета, размера? Где внутри вас он находится? Какой он на ощупь? Что вы чувствуете, когда он внутри вас? Внутри этого шара зарождается свет, в самом центре, пока это только точка, но помогите же свету вырасти и заполнить эту темноту. Он постепенно становится больше...темнота отступает. Свет рассеивает ваш страх, возможно, он будет менять цвет или форму и потом совсем исчезнет, или же станет лучезарным солнцем внутри вас.