

Ирина Красоткина

Аутотренинги



Ирина Красоткина

Аутотренинги

«Научная книга»

Красоткина И. Н.

Аутотренинги / И. Н. Красоткина — «Научная книга»,

Наша жизнь настолько напряжена и беспокойна, что выкроить несколько часов на то, чтобы успеть как следует отдохнуть и расслабиться, удастся далеко не каждому и далеко не всегда. В этой книге собраны уникальные методики аутотренингов, позволяющие не только быстро расслабиться, но и привести в порядок расшатавшиеся нервы, не дать себе рассердиться.

© Красоткина И. Н.

© Научная книга

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	7
СИСТЕМЫ ДЛЯ СНЯТИЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СТРЕССОВ	7
СИСТЕМЫ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ ДЕПРЕССИИ И ЛИКВИДАЦИИ ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ирина Красоткина

Аутотренинги

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время популярность аутотренинга постоянно растет, потому что он помогает и больным, и здоровым.

Человеку свойственно желать покоя, стабильности, уверенности в завтрашнем дне, а длительные стрессы и сомнения не способствуют физическому, эмоциональному и душевному равновесию.

Эмоциональных стрессов становится все больше, а физических сил для выхода из подобной ситуации, преодоления ее последствий не прибавляется. Для того чтобы раскрепоститься, снять болезненную скованность и усталость, обрести уверенность, специалисты рекомендуют обращаться к аутотренингу.

Как метод исцеления и управления своим сознанием аутотренинг основан на принципе самовнушения. Есть другое обозначение данного понятия – «маинд фитнес», что переводится как психологический тренинг. Это новый термин, означающий одновременно и теорию обучения. Психологический тренинг основан на взаимоотношениях, существующих между головным мозгом, органами психики и скелетными мышцами.

Итак, аутотренинг – это мысленное управление своим сознанием, которое необходимо проводить достаточно регулярно. При помощи аутотренинга можно управлять своим воображением, снимать стресс, избавляться от многих комплексов и страхов, можно повысить работоспособность и научиться любить себя.

Настроение человека во многом зависит от состояния психики и нервной системы. Большинство людей сами делают свое существование невыносимым, отравляя жизнь собственными страхами, тревогами, злобой, завистью и т. п. Разумеется, нельзя просто так взять и перестать беспокоиться, бояться, нервничать. Требуется очень серьезная и кропотливая работа над собой. Для этого и существует методика самовнушения. Следуя ей (методике), возможно кардинально изменить отношение к жизни, к окружающим и к себе.

Методика аутотренинга направлена на поддержание высокой психической и физической формы в результате направленного мысленного сосредоточения.

Модель психологического тренинга основана на убеждении, что можно изменить старые стереотипы поведения и освоить новые. Как правило, наши мысли предшествуют нашим действиям, поэтому овладение мысленными образами считается одним из главных шагов в обучении искусству учиться.

При помощи аутотренинга многим удается совершенствовать свой образ: появляется чувство уверенности, возвращается терпение. Люди избавляются от лишнего веса, у них повышается работоспособность, проведение деловых совещаний становится более результативным. И это лишь малая часть того, чего можно добиться через аутотренинги. С другой стороны, стремление к дальнейшему совершенствованию необходимо для того, чтобы не потерять приобретенных навыков и достичь большего.

Таким образом, задача максимального развития всех возможностей человека с целью достижения нового уровня ответственности и самоуважения вполне выполнима и может быть достигнута при помощи самовнушения.

Для овладения техникой аутотренинга понадобятся два личных качества:

- умение учиться для того, чтобы соответствовать будущим переменам;
- доверие к самому себе.

Психологический тренинг – это новый подход к обучению, дающий чувство уверенности в собственных мыслях и предполагающий возможность управления ими по своему усмотрению.

Аутотренинг является индивидуальной программой мысленных занятий для развития мышления и духовной сферы.

Можно также сказать, что психологический тренинг представляет собой комплекс упражнений, направленных, в конечном итоге, на действия. Если ваши установки и восприятия находятся в согласии и определены конкретные цели, легче будет выполнять конкретные действия.

В теории самовнушения существует четыре принципа тренинга: релаксация, визуализация, утверждение и ритм. Используя эти четыре принципа, вы почувствуете себя уверенным, более привлекательным, работоспособность повысится.

Данные принципы психологического тренинга помогут использовать всю силу воображения, найти внутренний образ и его словесное выражение. А теперь коротко о том, что же из себя представляют эти четыре принципа тренинга.

РЕЛАКСАЦИЯ заключается в подготовке тела и психики к совместной работе. В момент релаксации человек расслабляется и концентрирует свое внимание, чтобы услышать свой внутренний голос.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ заключается в создании внутреннего образа с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных и осязательных ощущений.

УТВЕРЖДЕНИЕ заключается в объединении внутренних образов и слов, которые повторяются неоднократно. Человек как бы внушает себе, что успех возможен. Человек способен достичь поставленной самим собой цели. Поступая таким образом, – произнося вслух определенные слова, – вы заставляете свой мозг сконцентрироваться и активно работать на достижение намеченного. Ведь именно с помощью неоднократных повторений определенного набора слов и фраз аутотренинга мозг настраивается на нужную волну.

РИТМ включает в себя два понятия: ваш собственный ритм и ритм деятельности. Индивидуальный ритм – это ваше представление о том, как может осуществляться та или иная деятельность именно вами. Ритм деятельности – это ваш естественный ритм, соответствующий той деятельности, которую вы выполняете.

Таковы основные принципы психологического тренинга. Воспользовавшись ими, вы сможете осуществить свои желания. Эти приемы помогут достичь поставленных целей, научат новому, дадут возможность укрепить свое здоровье и развить таланты, о которых вы даже и не подозревали.

ГЛАВА 1

ОПЕРАЦИЯ «АНТИСТРЕСС»

СИСТЕМЫ ДЛЯ СНЯТИЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СТРЕССОВ

Жизнь современного человека необыкновенно насыщена. Она напоминает океан во время шторма. Избежать стрессов, переплывая этот океан, к сожалению, невозможно, и каждый человек рано или поздно испытывает их. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает, точнее – не живет. Разве бывает жизнь без дерзаний, без успехов и неудач, без ошибок?

В наши дни много говорят о стрессе. Это состояние может быть связано с неудачами или перегрузкой на работе, с выходом на пенсию, семейными проблемами или уходом из жизни кого-то из близких.

Если стрессовые ситуации наслаиваются одна на другую, организму человека наносится серьезный удар. Прежде всего травмируется нервная система, а нарушения в ее функционировании влекут за собой заболевания самых разных систем и органов.

Более того, человек перестает испытывать удовольствие от жизни. Он все реже радуется и все более остро воспринимает неудачи.

Сегодня существуют лекарственные препараты, способные укрепить нервную систему, успокоить в случае раздражения или перевозбуждения.

Но нельзя забывать о том, что факторов, влияющих на возникновение стресса, так много, что если возложить надежды только на медикаменты, их придется принимать несколько раз в день.

Это недопустимо. Вы не только не окажетесь победителем в этой ситуации, но и сократите продолжительность своего существования. Тем более, что средств, направленных непосредственно на ликвидацию стрессового состояния, пока не найдено.

Оптимальный выход из положения – аутотренинг. Это скорая помощь самому себе, самое простое и верно действующее средство.

Но здесь следует знать, в каких случаях со стрессом действительно нужно бороться. Дело в том, что стресс может быть вызван как отрицательными событиями, так и довольно приятными – азартной игрой в шахматы или страстными объятиями, например.

В последнем случае вам не будет причинено абсолютно никакого вреда, поэтому переживать в этой ситуации просто не из-за чего (хотя, если положительные эмоции мешают вам уснуть или заниматься серьезной работой, вы все-таки можете привлечь аутотренинг).

Поскольку одного средства для преодоления стресса недостаточно, существует система способов борьбы с этим недугом.

Первым делом, можно порекомендовать несколько упражнений, способствующих высвобождению заблокированной энергии, которая появляется при попытках вытеснения отрицательных эмоций, порожденных стрессом.

Встаньте прямо, вытяните руки вверх и попеременно поднимайте ноги в стороны. Это упражнение помогает избавиться от всех неприятных мыслей и чувств.

Медленно вытяните руки вперед, затем вверх, в стороны, вниз. Затем поочередно поднимайте и опускайте то одну, то другую ногу, согнутую в колене.

Наклонитесь и коснитесь кончиками пальцев пола. Дышите глубоко и медленно. Оставайтесь в таком положении 1 минуту. Затем не спеша выпрямитесь.

Станьте на колени, поднимите руки над головой и свободно ударьте сжатыми кулаками по подушке. Это поможет снять агрессивность. Лежа на спине, согните ноги в коленях и разведите ступни на 50 см друг от друга. Ладони положите на живот. Дышите глубоко. Оставайтесь в таком положении в течение 1–2 минут. Затем «уроните» колени в стороны и вновь соедините их.

После высвобождения стрессовой энергии переходите непосредственно к самовнушениям.

Так, стресс неудач и рухнувших надежд особенно вреден. Но если в такой ситуации вы воспользуетесь аутотренингом, то сведете степень своей ранимости до минимума. Просто скажите себе:

"Совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Я буду стремиться к ней и довольствоваться этим. Крахи и падения не могут сбить меня с пути, моя поступь из-за них не потеряет своей твердости. Все мои падения будут такими мягкими, как удачное приземление профессионального парашютиста.

Неприятности, стремящиеся ко мне, как бумеранг возвратятся обратно. Они будут отскакивать от меня так легко и непринужденно, как мяч отскакивает от стены. Я буду переносить их так безболезненно, как прикосновение легкого весеннего ветерка к моей щеке".

Это упражнение можно выполнять каждое утро, в начале всякого дня, обещающего быть бурным. Ведь любому из нас проще отразить удар, когда мы к нему готовы и в состоянии дать достойный отпор.

Не зря же говорят, что собаки кусают тех, кто их боится, кто опасливо проходит мимо. И если вы не будете впадать в состояние ужаса и паники, стресс вас не «укусит». Будьте спокойны, и стресс пойдет подыскивать другую жертву.

После очередной неудачи скажите себе:

- Нет, переживания – это не для меня.
- Страдания – это не мой удел.
- Мучения – это не моя участь.

Можете провести сеанс визуализации. Представьте себя листом бумаги, к которому кто-то старается приклеить аппликацию, но ни одно средство не помогает. Под аппликацией подразумевайте все те факторы, которые могут породить стресс. Детально представляйте все мучения того, кто пытается приклеить ее, смейтесь над ним и даже злорадствуйте.

Если вдруг вы почувствовали, что стали очень раздражительны и излишне нервны, все окружающее вас начинает угнетать, значит стресс не за горами. В данном случае вам подойдет такая установка.

«Сейчас я буду усиливать свою нервную систему. Процесс этот продолжится днем и ночью. Из дня в день, ежеминутно весь мой организм направляет все свои силы на повышение устойчивости нервной системы. Мои мысли становятся здоровее. Крепнут моя воля и характер. Моя уверенность в себе становится крепкой как металл. Моя нервная система отдыхает и набирается сил. С завтрашнего дня она будет совсем другой – сильной и устойчивой. Жизненные неприятности перестанут отрицательно влиять на мою нервную систему и на жизнь в целом. Каждая частица моего тела стремится к укреплению нервной системы. К завтрашнему утру моя нервная система будет похожа на мощный дуб, она будет такой же крепкой и негибаемой».

Если же стресс овладел вами, содержание визуализационного упражнения должно быть прямо противоположным.

Представьте себя прошедшим через поле, заросшее сорной травой. Вы пересекаете его и обнаруживаете на своей одежде множество репьев, колючек, просто сухих травинков, зацепившихся за ткань. Вы присаживаетесь на бугорок и кропотливо начинаете удалять с себя

накопившийся сор. Вы стараетесь ничего не пропустить, потому что ощущаете дискомфорт от покалывания.

Под сорняками подразумевайте все то, что вас беспокоит.

Представляйте, как тщательно вы отделяете от себя каждую колючку. С каждым выброшенным репьем вы чувствуете все большее и большее облегчение. Аплодируйте каждому своему маленькому успеху, аплодируйте не только мысленно, но и на самом деле. Погрузитесь полностью в это состояние постепенно увеличивающегося облегчения.

Пусть слабая улыбка на вашем лице начнет превращаться в широкую улыбку, улыбку счастья и полного довольства от совершенного.

Когда вы дойдете в своих представлениях до того, что ни одной соринки на вашей одежде не осталось, вообразите, что вы снимаете свое одеяние и энергично встряхиваете его. Все, даже пылинки, легко улетучивается.

И вот вы встаете абсолютно свободный и счастливый. Больше ничто не гнетет вас, не мешает идти дальше. Вдохните глубоко и скажите: «Больше не буду здесь ходить!»

Последняя фраза имеет большое значение, потому что с какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться. Ведь сражение – это неминуемый стресс.

В случае стресса или в целях его преодоления постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах своей жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Вот типичный пример таких методик аутотренинга:

– Какие приятные слова сегодня сказал мне мой муж! Как он любит меня, какой он ласковый и нежный!

– Как мне льстит взгляд этого незнакомого мужчины... Я еще могу нравиться.

– Как хорошо, что начальство заметило мои старания. Я способный и добросовестный.

– Как порадовал меня сегодня сын, какое счастье, что он у меня есть!

– Как здорово, что скоро я куплю себе кофточку, о которой давно мечтала!

– Как приятно вспоминать первую любовь... Первое признание, поцелуи, объятия...

– Как здорово я провела свой отпуск! Море, песок, солнце...

– Вчера мы чудно повеселились!

– Как сладко вспоминать момент рождения моего малыша! Его первую улыбку, первое слово...

Старайтесь забывать о безнадежно отвратительном и тягостном. Произвольное отвлечение – самый лучший способ уменьшить стресс или предупредить его. Мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням».

Ничто не разочаровывает больше, чем неудача, ничто не ободряет больше, чем успех. Даже после самого крупного фиаско бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах.

Вспомните момент своей биографии, являющийся предметом вашей гордости. Погрузитесь вновь в то состояние, которое вы когда-то испытывали. Произносите вслух мысли, возникающие в воображении:

«Как легко мне это удалось! Как восхищены были окружающие! Как они радовались моей победе! Как замечательно я себя чувствовал (а)! Нет ничего лучше чувства счастья, полученного от достигнутых успехов!»

Такое преднамеренное воспоминание о триумфах – действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Даже в самой скромной карьере есть что-то, о чем можно с гордостью вспомнить. Вы сами удивитесь, как это помогает, когда все кажется беспросветным.

Если вам предстоит выполнить какую-то неприятную для вас работу, провести будоражащий душу разговор и тому подобное, не откладывайте. Чем быстрее вы избавите себя от

гнетущего чувства, тем больше вероятность избежать стресса. Мучительные ожидания, предположения, порождающие негативные мысли, являются благоприятной основой для создания стресса. Единственная оговорка – подготовьте себя при помощи аутотренинга:

«Этот барьер я преодолю легко. Да, ситуация, конечно, не из приятных, но это не повод для отчаяния. Это всего лишь пыль, которую легко смести. Когда все закончится, я испытаю огромное облегчение. В мыслях я не буду возвращаться к происшедшему, потому что ничто уже не взволнует меня, я избавлюсь от тягостной обузы. Я буду идти навстречу удаче, счастью, буду наслаждаться жизнью!»

Если вы человек чрезвычайно восприимчивый и эмоциональный, если не всегда можете владеть собой, что причиняет вам впоследствии массу переживаний и в итоге – стресс, подготовьте себя к неприятному разговору при помощи такого упражнения:

"Я камень. Большой... Даже можно сказать – огромный... Даже можно сказать – скала... Да, именно! Я – скала в море. В огромном море. Просто в самом огромном! В море, где почти через день бывает шторм. Люди боятся шторма и прячутся кто куда. А я стою. Стою уже много лет. Я – гладкая скала. Во мне нет ни одной расщелины, выбоины. Нет, потому что удар даже самой сильной волны для меня всего лишь нежное прикосновение. С каждым ударом я становлюсь только тверже и несокрушимее.

Вот начинается ветер. Сначала он только ласково играет волнами, а потом сила его нарастает. Волны пускаются в бегство. Они нахлестывают одна на другую, лишь бы скрыться. С яростью они бросаются на меня, потому что я стою у них на пути. Но это только веселит меня, я смеюсь им в лицо, смеюсь спокойным смехом, потому что для меня это всего лишь забава, игра. Я – скала. Сильная, неприступная, нерушимая. Я – скала!!!"

Постепенный выбор нужного образа здесь не случаен. Это помогает лучше в него вжиться. Вы как бы подыскиваете то, что действительно поможет вам приобрести неуязвимость.

Выполняя это упражнение, вы можете себе помочь, включив аудиозапись шума морского прибоя. Даже когда закончите, твердите себе неоднократно: «Я – скала. Я – камень».

Конечно, входить в различные образы не всем удастся с первого раза. Для этого нужна тренировка. Поэтому постарайтесь время от времени представить себя то тем, то другим. Например, одиноким деревцем на лужайке, покачивающимся на ветру, мягкой подушкой, каким-то сказочным героем и т. д. И это тоже будет отвлекать вас от посторонних, возможно – тягостных мыслей.

Если вам хорошо удастся воображать себя сказочным героем, подружитесь с образом Кая из сказки «Снежная королева». Представляйте себя Каем в том состоянии, когда он попал во власть Снежной королевы и стал абсолютно неподвластным эмоциям.

Итак, вы холодный, бесчувственный. Кто-то пришел, чтобы ругать вас, а вам все равно. Вы смотрите в одну точку и не отвечаете на слова того, кто вас ругает. Кто-то пришел оскорбить вас, а вы просто покрылись инеем и не шевелитесь, даже не моргаете глазами. И даже когда бедная Герда плачет перед вами, вы неуязвимы.

Впрочем, вы можете войти в образ самой Снежной королевы. Наслаждайтесь своим ледяным спокойствием.

Устройте игру со своим ребенком. Он будет в восторге, а вы достигнете желаемой цели – оградите себя от воздействия нежелательных эмоций.

Вообще, человек должен предвидеть стрессовые ситуации и находить пути, позволяющие контролировать стресс. Учитесь оценивать, когда вы находитесь на пределе своих возможностей. Умейте распознавать, видеть, чувствовать сигналы, говорящие о необходимости бороться со стрессом.

Если вы чувствуете, что находитесь в стрессовом состоянии, что усталость не покидает вас, что вы настроены агрессивно к людям или меланхоличны – занимайтесь аутотренингом, и ваше состояние изменится.

Не допускайте перегрузки своего организма, любите его. Установите какие-то границы, за которые в будущем вам не стоит заходить.

Если вы впадаете в панику от переизбытка невыполненных дел, если с каждым днем их становится больше и больше, вешайте плакат с планом ваших действий на день. Учитывайте свои реальные возможности. Плакат должен начинаться с фразы: «Сегодня мне нужно сделать только...» и заканчиваться фразой: «Всего-навсего-то!» Это тоже своеобразный аутотренинг. При необходимости развесьте такие мини-плакаты по всей квартире и даже на рабочем месте.

Многие люди испытывают стрессовое состояние перед выходом на сцену или просто когда необходимо выступить перед аудиторией (вспомните состояние ребенка, которому надо рассказать стихотворение наизусть, выйдя к доске и смотря в глаза всему классу).

Для того чтобы избежать стресса, попробуйте выполнить следующее упражнение:

- Моя внешность в полном порядке: и лицо, и одежда.
- Я могу смотреть в глаза своим слушателям.
- У меня правильная осанка, я свободен и могу расслабиться.
- Выражение моего лица и мои жесты выражают дружелюбие.
- Не могу дождаться момента, когда можно будет произнести мою речь перед слушателями.

- Я хорошо знаю свою речь; я знаю, что хочу сказать.
- Мои слушатели прекрасно ко мне расположены.
- Я умею расслабиться во время выступления.
- Я выгляжу очень уверенно.
- Я знаю, что когда моя речь закончится, я буду доволен собой.

Масса стрессовых ситуаций поджидает нас на работе. К ним нужно быть готовыми. Поэтому перед выходом из дома убеждайте себя:

- Мои коллеги уважают меня.
- Мой заработок довольно приличен.
- У меня хорошие отношения с коллегами, я работаю в дружелюбной атмосфере.
- На работе меня любят.
- Работа мне удастся, любое задание мне по душе.
- Мое рабочее место – образец комфорта и уюта.
- Вид из окна прекрасный, он позволяет мне в нужную минуту отвлечься и расслабиться.
- Я творческий человек.
- Самоотдача делает меня счастливым.
- Я наверняка достигну успеха и сделаю карьеру.
- Я получаю подлинное удовольствие от своей работы. Я абсолютно счастлив.

Вызывайте в своем воображении только мысли, приводящие вас в состояние гармонии с самим собой и миром вокруг вас. Вы будете несчастливы, если негативно станете думать и отзываться о своем ежедневном труде. А необходимость выполнять его обусловит появление стресса.

Прекрасным средством борьбы со стрессом является юмор. Смейтесь над жизнью, над ситуациями, в которые вы попадали, над самим собой, и ничто не будет вас раздражать.

Ложась спать, попытайтесь увидеть все произошедшее за день в другом свете. Ищите то, над чем можно похотать или чему можно улыбнуться. Мысленно представьте себя опять в этой ситуации и веселитесь. Не стоит впадать в ужас оттого, что вас сегодня поругал начальник, даже если он неистово кричал. Лучше посмейтесь вслух над тем, какой он был забавный в этот момент – растрепанный, с выражением бешенства в глазах, с брызгами слюны на губах и т. д.

Смех вообще дает эмоциональную разрядку. Представьте, какого эффекта добьетесь, если вдруг повеселитесь над тем, что вас недавно угнетало.

Наш душевный покой или тревогу, ощущение безопасности или угрозы, свершения или провала определяют различные чувства. Естественно, что положительный стресс порождает положительные чувства, а стресс, губительный для здоровья, – чувства отрицательные, такие, как самокритика, зависть, ненависть, презрение, обида, жажда мести, ревность, чувство вины и тому подобное.

Поэтому, если причиной депрессии является гнет одного из этих чувств, нужно направлять аутотренинг именно на его ликвидацию.

Если какие-то успехи посторонних или же близких людей вызывают в вас зависть – успехи материальные, продвижение по служебной лестнице, семейное счастье и прочее, вы должны бороться с этим чувством, так как накопление подобной энергии провоцирует возникновение стресса. Кроме того, завидуя другим, вы никогда не будете довольны собой. В подобных ситуациях говорите себе:

«Как я рад (а), что им это удалось. Я просто счастлив (а). Я люблю близких своих. Раз у них это получилось, значит скоро получится и у меня. Теперь их жизнь изменится к лучшему, и меня это радует. Мир действительно прекрасен. Я люблю эту жизнь. Удачи других только усиливают мое восхищение жизнью. Я люблю людей. Всех без исключения».

И когда ваше существование омрачает чувство обиды на кого-то, тоже займитесь аутотренингом, чтобы предотвратить стресс:

«У меня все прекрасно. Я всем доволен. Все идет, как по маслу. Все ко мне относится как нельзя лучше. Все выходит именно так, как я хочу и как я ожидал. В мире царствуют добро и справедливость!»

От чувства вины, не дающего вам покоя, также следует непременно избавиться. Аутотренинг – лучший способ для этого:

«Я ни в чем не виноват. Я все делаю и говорю так, как нужно. Я не допускаю никаких ошибок. Я хороший. Я правильный. Я умный. Я себя люблю. Меня любят и окружающие, потому что я творю только добро».

В том случае, если вы не можете побороть ненависть к кому-то, попробуйте провести сеанс визуализации. Мысленно представьте себя тем человеком, который вызывает у вас негативные эмоции. Войдите в его образ и попытайтесь понять, почему он ведет себя именно так, а не иначе по отношению к вам.

Вообще, если у вас возникают проблемы во взаимоотношениях с людьми, используйте такие аффирмации:

- Я прекрасный человек. В моем сердце только добро и любовь к людям.
- Мое сердце открыто для взаимоотношений, основанных на любви.
- В моей голове только добрые мысли.
- Я живу со всеми в ладу.
- Люди любят со мной общаться, потому что я приношу с собой веселье и радость.

Вы можете поступить следующим образом. Несколько раз задавайте себе вопрос: «От чего я должен отказаться, чтобы мои взаимоотношения с этим человеком были хорошими?». Перечисляйте все, что является причиной разлада между вами. После этого скажите себе: «Я хочу и могу от этого избавиться». Помните о том, что вражда, неприязнь, ненависть – хорошие приманки для стресса.

Самые отвратительные ситуации, возникающие в нашем сознании, всего только мысли. А мысли можно изменить, отодвинуть одну и предпочесть другую. Пусть они станут вашими друзьями. Предпочитайте приятные, дружелюбные, успокаивающие, веселые.

Если вас приводит в восторг ваш гардероб или какие-то отдельные вещи, боритесь со стрессом с их помощью. Это тоже прием аутотренинга.

Разложите или развесьте любимую одежду перед собой и наслаждайтесь ею. Мысленно или вслух проговаривайте:

- Ах, какая прелесть!
- Ах, какое чудо!
- Совершенство!
- Идеал красоты!
- Предмет искусства!

Положительные эмоции, которые вы будете испытывать, излечат вас от стресса.

Аутотренинг просто необходим женщинам после рождения ребенка, поскольку именно этот период связан с огромными нагрузками, как физическими, так и духовными. При этом стресс этого периода по выраженности очень значителен. Наслаиваясь на физическую нагрузку, перенесенную во время родов и продолжающуюся в процессе ухода за малышом, стресс нередко перерастает в депрессию.

Поэтому средства, дающие расслабление, крайне необходимы. Прежде всего внушите себе любовь к собственному «я». Если у вас это получится, вы проще будете относиться ко всему происходящему вокруг вас: не помчитесь сломя голову на первый зов малыша, не станете до полуночи стирать грязные пеленки (легко и спокойно, без угрызений совести, отложите эту работу на следующий день).

Словом, успокойтесь и скажите себе: «Я у себя одна! Мне надо себя беречь. Мне надо себя любить. Я просто сокровище. Я хрупкое и нежное сокровище. Со мной нужно быть осторожнее».

Можете изготовить плакаты с фразами, близкими по значению к этим. Пусть они как можно чаще напоминают вам, что вы достойны любви и бережного отношения.

А хотите – «распространите» по всей квартире листовки с призывами: «Всех дел не переделаешь! Отдохни!»

Эффективно также использование аудиозаписей. Сделайте их тогда, когда будете находиться в прекрасном настроении. Они пригодятся именно в тот момент, когда по степени раздражения вы приблизитесь к стрессовому состоянию. Представьте себе: вы вот-вот взорветесь, а тут неожиданно начинает звучать ваш собственный голос, успокаивающий, любящий и обнадеживающий.

В систему упражнений для снятия и преодоления стресса входят также тренировки дыхания. Дело в том, что правильное дыхание помогает сохранять равновесие тела и спокойствие. Оно поставляет кислород в кровь, которая питает мозг и тело. Организм должен получать кислород постоянно в достаточном для него количестве.

Итак, для того чтобы хорошо наполнить легкие, высоко поднимайте грудь. Наполняйте легкие снизу вверх – вдыхайте так, чтобы живот надувался. Затем наполните грудную клетку под ребрами, затем до подмышек. Продолжайте вдыхать воздух, пока не почувствуете, что наполнились им до ключиц. Заполните воздухом все органы дыхания, включая гортань и нос. Представьте свою грудную клетку в виде мяча, надутого до предела.

Вы чувствуете себя хорошо – кислород в вашей крови даст это ощущение. Он снимет напряжение тела. Не задерживайте воздух долго, чтобы выдох не был похож на взрыв.

Все это в своей основе восходит к практике йоги, применяемой для релаксации. Обрести внутреннее равновесие помогает также йоговская дыхательная гимнастика – шесть вдохов и выдохов в минуту.

Очень верным и простым способом борьбы со стрессом является медитация. Это хороший способ избавиться от суеты в мыслях, от их прессинга.

Ежедневно находите время для уединения, общения со своим внутренним «я» и прислушивайтесь к тому, что подсказывает вам внутренний голос. Полезно даже просто посидеть немного в тишине с закрытыми глазами.

Если вы только учитесь медитировать, воспользуйтесь таким упражнением.

Сядьте спокойно. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Следите, как вы дышите. Не ищите каких-то особенных способов. Просто прислушивайтесь к себе. Через какое-то время темп вашего дыхания станет умеренным и спокойным, потому что вы расслабитесь.

Можно использовать метод счета дыхания. Делая вдох, мысленно проговаривайте: «Один», а на выдохе произносите: «Два». Продолжайте так до десяти. Если вдруг какая-то мысль отвлечет вас, начинайте счет заново. Повторяйте упражнение столько раз, сколько будет необходимо. Выполняйте его спокойно, не переживайте, если мысли слишком часто будут «набегать».

Чем чаще будете медитировать, тем лучших результатов дождетесь. Даже занимаясь обычными делами, вы почувствуете себя гораздо спокойнее, чем раньше. И сложные ситуации вам тоже окажутся по плечу.

Эффект от занятий станет ощутимее, если приметесь упражняться ежедневно в одно и то же время, например утром и вечером.

Начинайте с пятиминутных сеансов. Придерживайтесь этого временного отрезка в течение первого месяца занятий медитацией. Наиболее же подходящим является двадцатиминутный период.

Прекрасно снимают стресс мантры. Вы можете произносить на вдохе слово «добро», а на выдохе – слово «любовь». Здесь нет строгих рамок. Используйте любые слова, которые кажутся вам приятными (мир, благодать, покой и т. д.).

Мантра может состоять из двух-трех слов. Попробуйте использовать такие фразы: «Все прекрасно», «Я всех люблю».

Ищите тот метод, который лично для вас эффективнее.

Важнее всего при медитации не слова и не способ, а неподвижная поза и спокойное дыхание.

Проблемы нашей жизни и экстремальные ситуации отрицательно сказываются не только на здоровье взрослых, но и на психоэмоциональном состоянии детей. Широкий показ средствами массовой информации боевых действий, террористических актов и гибели людей способствует возникновению сильнейших стрессов.

Наибольший вред в этом отношении причиняется детям – восприимчивым, эмоциональным и тем, у которых уже имелись проблемы эмоционального характера.

У детей, перенесших стресс, появляются проблемы со сном, страхи, различные фобии, заболевания сердечно-сосудистой системы и т. д. Последствия всего этого могут быть очень серьезными: депрессия, апатия, агрессивное поведение и прочее. Подростки, например, именно в эти моменты могут пристраститься к алкоголю или наркотикам.

Управлять своим эмоциональным состоянием дети могут научиться также при помощи аутотренинга.

Прежде всего, воспитайте в ребенке самоуважение. Для этого он должен проговаривать примерно такие фразы:

- Меня любят – и я нужен.
- Мои родители просто в восторге от меня.
- Мои родители гордятся мной. Мной гордятся все мои близкие.
- Я всегда даю родителям повод похвалить меня.
- Я умный и сообразительный.
- Я одаренный человек.
- Я вызываю у людей чувство симпатии, поэтому у меня много друзей.
- Я добрый, чуткий и отзывчивый.
- Я вполне хорош.

– У меня все хорошо.

– Я – личность. Я – неповторимая индивидуальность. Я ценю себя.

Если ребенок пришел в ужас после просмотра какого-либо кинофильма, если его потрясло какое-то происшествие, свидетелем которого он стал, помогите ему избавиться от стресса. Можете развесить в его комнате плакаты с информацией, подобной следующей:

«Мир прекрасен. В мире достаточно добра, чтобы я был счастлив. Мир устроен разумно и справедливо. Мир полон гармонии. Мое воображение способно отсеивать всю негативную информацию. Она не пугает меня, я к ней абсолютно равнодушен, потому что знаю, что добро преобладает над злом».

Очень эффективен и такой способ. Разложите во все карманы одежды вашего ребенка маленькие записочки примерно с таким смыслом:

– Все хорошо.

– Меня ничто не беспокоит.

– Я чувствую себя прекрасно.

– Я ничего не боюсь.

– Меня все радует.

Расскажите малышу, как он должен пользоваться этими шпаргалками. Пусть в моменты, угрожающие его спокойствию и хорошему настроению, он достает из кармана заветную бумажечку и вслух проговаривает сам себе то, что в ней написано.

Постепенно ребенок приучится сам пользоваться аутотренингом. Тогда вы можете быть спокойны, что он застрахован от стресса.

Итак, аутотренинг – действительно ваш верный и добрый помощник в борьбе со стрессом. Постарайтесь, чтобы занятия по саморегуляции стали неотъемлемой частью вашей жизни. Любите себя и берегите свое здоровье.

И подумайте, что вам проще предпринять – пойти в аптеку, закупить кучу лекарств и, вылечивая одно заболевание, приобретать массу других или же освоить методы аутотренинга, которые помогут быстро, надежно, без предварительной траты времени и – самое главное – без денежных затрат всегда чувствовать себя прекрасно.

СИСТЕМЫ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ ДЕПРЕССИИ И ЛИКВИДАЦИИ ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ

«Мы разучились радоваться жизни», – уныло восклицал Ипполит в любимой новогодней комедии, стоя под душем в верхней одежде, и тепленькая водичка смывала мыльные потеки вперемешку со слезами с солидного черного пальто...

Жизнь в большом городе прекрасна и удивительна, она бьет ключом. Если не сессия, то контракты или акции, или отчет, или аврал, или просто беготня. Как бы ни называлась эта суeta, она засасывает практически всех. У одних щи жидковаты, у других жемчуг мелковат – при этом и те, и другие живут в условиях постоянного стресса.

И только вечером, после полноценного рабочего дня вконец измотанный делами человек падает в кресло перед телевизором.

Чего он ждет от этого «волшебного фонаря», чего ему хочется больше всего? Новостей? Крови и ужасов? Или, может быть, «Лебединого озера»?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.