# СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

# https://dc-agency.org/wp-content/uploads/2019/09/img_1-1200x800.jpg

# УПРАЖНЕНИЯ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ

**Инструкция**: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

**Начнем со зрительных образов**: апельсин, море, поляна, цветы, птица, светлый, играть, нежный, строить, плести.

**Слуховые образы**: шум волны, скрежет колеса, звон колокольчика, звуки скрипки, завывание ветра, эхо, звук капающей из крана воды, шепот, пение птиц.

**Телесные представления**: прикосновение к шелку, колючий снег, горячий пар, прикосновение ко мху, теплая вода, колкая иголка, холодный ветер, прикосновение к рыбьей чешуе, нежный пух.

**Осязательные и обонятельные образы**: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, икра красная крупная, аромат розы, запах моря, свежесрезанный гриб.

Образы памяти или искусственно создаваемые воображением человека по-разному влияют на его психическое состояние. Чем более приятным является вызываемый образ, тем более положительное эмоциональное состояние он порождает. Психологами выявлен так называемый «эффект Пигмалиона»: человек ведет себя так или иначе, руководствуясь тем, каким он себя представляет. Представляет себя человек спокойным, уверенным, полным сил и энергии, и поведение его приобретает аналогичные черты.

#### Упражнение «Генератор энергии»

Вообразите перед собой фантастический генератор энергии и «включите» его. Как можно ярче представьте себе и почувствуйте, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела, наполняет грудь, мышцы. Вдыхайте ее. Затем последовательно мысленно перемещайте «генератор» за спину, справа и слева от себя, над головой и под ногами. Ощутите волны энергии на спине, на правой и левой стороне тела, на голове, на ногах. В конце упражнения прочувствуйте наличие энергии в каждом участке тела, вашу готовность решать самые сложные задачи. Упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда появляются первые признаки усталости.

#### Упражнение «Океанский берег»

Выберите самое комфортное положение тела. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните, приступая к релаксации (пауза 20 секунд). Позвольте дыханию протекать естественно, в спокойном, расслабленном ритме. Ваш живот поднимается как можно выше, когда вы вдыхаете, и опускается как можно ниже, когда вы выдыхаете. Кажется, что вы дышите животом, а не грудью (пауза 15 секунд). Сейчас ваше дыхание станет медленным и регулярным (пауза 30 секунд). Теперь сосредоточьтесь на тех частях тела, которые я буду упоминать, и сбросьте любое напряжение, которое вы в них почувствуете. Сначала голова, лицо и шея (пауза 20 секунд). Расслабьте плечи и руки (пауза 20 секунд). Торс (пауза 15 секунд). Верхние части ног (пауза 15 секунд). Теперь нижние части ног и стопы (пауза 15 секунд). Теперь вы чувствуете в своем теле комфорт и замечательную расслабленность (пауза 15 секунд).

Представьте, что вы в компании друзей стоите у тропы, ведущей к океану. Вы видите перед собой чудесную перспективу океанского пейзажа. Тропа вьется вверх и вниз по песчаным дюнам. Они белого, сахарного цвета с островками травы вперемежку с цветами и редким кустарником (пауза 20 секунд). Ваша группа поднимается вверх по склону. Вы несете полотенце, у одного из ваших друзей сумка-холодильник, доверху наполненная прохладительными напитками. С каждым шагом вы погружаетесь по щиколотку в теплый песок, оставляя за собой длинную цепочку следов (пауза 15 секунд).

Вы перебрались через небольшой отрог холма. В ложбине вы замечаете ярко-зеленый островок травы с красивыми цветами. Теперь тропа вновь ведет вас вверх. Вы смотрите на гребень дюны и видите на нем две причудливо изогнутые сосны (пауза 15 секунд). Наконец-то вы достигли вершины. Вы останавливаетесь, любуясь раскинувшимся перед вами видом: впереди бирюзовая гладь океана (пауза 15 секунд). Вы медленно спускаетесь вниз, с каждым шагом утопая в песке. Вы отчетливо слышите дыхание океана — неторопливый шум прибоя, накатывающегося на берег (пауза 15 секунд).

Ваша группа вышла на самый берег, вы постелили плед и положили на него свои вещи. Вы подошли к кромке океана. Пенные сине-зеленые волны накатываются на белый чистый песок. Воздух пронизан ароматом морской соли (пауза 20 секунд). Вам легко и свободно. Вы наблюдаете чаек, парящих в небе, и слышите их шумный спор (пауза 15 секунд). Все разбрелись по берегу. Некоторые лениво переговариваются между собой. Две девушки в светлых купальниках вошли в воду и медленно поплыли. Остальные легли прямо на теплый мелкий песок, чтобы впитывать в себя ласковые солнечные лучи (пауза 10 секунд). Вы присели на плед, прикрыв глаза, и тоже наслаждаетесь приятным солнечным теплом и легким свежим бризом (пауза 10 секунд).

Позагорав немного, вы чувствуете желание искупаться. Вы встаете и медленно, погружая ноги в теплый песок, бредете к воде. Вам видны волны, врезающиеся в берег и снова откатывающиеся в океан (пауза 20 секунд). И вот вы входите в освежающую, прохладную воду. Каждая набегающая волна слегка подталкивает вас (пауза 20 секунд). Вы идете дальше, и когда вода достигает ваших бедер, вы бросаетесь в нее. Вода мгновенно обдает вас своей прохладой (пауза 20 секунд). Вы начинаете играть с волнами, встаете к ним спиной и пытаетесь сдержать их толчки (пауза 20 секунд). Но вот большая волна сбивает вас с ног, и вы падаете в пену прибоя (пауза 20 секунд). Теперь вы с ликованием и замиранием в сердце ныряете под волну и плывете некоторое время в толще воды (пауза 20 секунд).

Наконец вы покидаете океан и возвращаетесь к вашим друзьям. Вы подсаживаетесь к ним на плед и лениво переговариваетесь с ними, наслаждаясь морским пейзажем (пауза 20 секунд). Кто-то предлагает перекусить, и вы открываете сумку-холодильник и достаете оттуда бутерброды и напитки (пауза 15 секунд). Представьте, как вы едите ваш самый любимый бутерброд и запиваете его любимым напитком (пауза 20 секунд).

Вскоре солнце начинает клониться к закату. Почти все молчат, тихо наблюдая, как диск солнца медленно сползает к горизонту (пауза 5 секунд). Глядя на краски заката, вы чувствуете себя умиротворенным. Пламенеющее оранжевым цветом солнце, розовая полоска у края горизонта, ближе переходящая в бледно-лиловое, а прямо над вами — синее небо. Дюны позади нежного перламутрового цвета (пауза 20 секунд). Цвета становятся более насыщенными, розовое становится темно-бордовым, желтое превращается в глубокий янтарный цвет, а появившийся фиолетовый цвет становится темно-синим (пауза 20 секунд).

Почти все люди покидают пляж, становится тише. С вами остались только близкие друзья, и вы начинаете разводить костер (пауза 20 секунд). Вы удобно устраиваетесь у костра и пристально наблюдаете за магической игрой огня. Временами вы перебрасываете ничего не значащими фразами (пауза 20 секунд). Наконец, у вас появляется желание прогуляться. Вы встаете и медленно удаляетесь от костра (пауза 5 секунд). Волны продолжают лениво накатываться на берег, оставляя клочки пены, которые серебрятся в свете луны. Лунный свет отражается и в полосах ряби на воде (пауза 20 секунд). Вы идете по самой кромке воды, вслушиваясь в гул океана, изредка ощущая аромат какого-то цветка (пауза 15 секунд). На вашем пути стоит большой замок из песка (пауза 5 секунд). Волны лениво лижут «го стены, накатываясь снова и снова (пауза 10 секунд).

Становится прохладно. Вы поворачиваете обратно к костру, ощущая, как к вашим ступням прилипает влажный песок. Над вами в черном бархате неба переливаются миллионы звезд. Вы пытаетесь представить расстояние, отделяющее вас от них, и внезапно ощущаете, как это бесконечно далеко (пауза 10 секунд).

Но вот вы подходите к костру, от него веет дымом (пауза 15 секунд). Вы присоединяетесь к своим друзьям и тихо любуетесь танцем огня. Вы наблюдаете случайные искры и слышите, как трещат дрова (пауза 25 секунд). В этом состоянии вы можете оставаться столько, сколько захотите. Постарайтесь сконцентрироваться на своем дыхании, на том, как глубоко расслаблены ваши мышцы и все тело. Просто наслаждайтесь миром и покоем вашего расслабленного состояния. Вставая, двигайтесь медленно и неторопливо (тишина).