Психологічна підтримка перед важливою справою

Швидка зміна нормативної бази, нова термінологія, впровадження інновацій, інституційний аудит вимагає від педагога подбати самим про своє психічне здоров'я: стійкість духу, спокійне і швидке компетентне рішення проблем, зосередженість, врівноваженість поведінки тощо.

Емоції, як відомо, впливають на тіло, то є і зворотний зв'язок - тіло впливає на емоції і загальний настрій. Не має значення, коли ви будете готувати себе до здійснення великих і малих справ, важливо, щоб ви завжди пам'ятали, що дух і тіло єдині і взаємно впливають один на одного. Керуючи своїм тілом, мімікою, жестами, поглядом, можна виганяти сполох і надавати собі впевненість. Якщо ви хочете отримати успіх, то перед початком якоїсь справи або важливої події аутотренінг для впевненості в собі - один з найдієвіших прийомів.

Аутотренінг для підвищення самооцінки допоможе Вам:

1 знизити емоційне і фізичне напруження.

2. змінить симптоми перевтоми.

3. швидко відновить сили і працездатність.

4. знімить головний біль і нормалізує процеси сну.

5. активізує увагу та уяву, розвине самоактуалізацію особистості,

6. допоможе в процесі соціалізації особистості, позбавляючи від боязкості, незручності в спілкуванні і невпевненості у власних силах.

7. допоможе підвисити рівень самооцінки і соціальної компетентності, створити більш престижний імідж в очах оточуючих.

І врешті просто подарує **комфортне і приємне** життя.

Текст аутотренінгу можна написати самому, головне запам'ятайте кілька простих правил:

• не використовуйте у фразах для самонавіювання слів «постараюся», «спробую», «може бути» і т.д.;
• по можливості не вживайте частку «не»;
• будуйте більшість фраз в теперішньому часі і лише деякі в майбутньому;
• будьте реалістичні, і вибирайте тільки ті вирази, в які Ви зможете повірити;
• обов'язково уявіть і відчуйте кожне слово.

Повторюючи вправи щодня по 15-20 хвилин в один і той же час і вже з 3-4 разу, максимум з 5 ви завжди будете досягати потрібного результату.

Після самонавіювання приступаємо до візуалізації результату. Ви повинні переконати себе в тому, що результат настане обов'язково, що він для Вас важливий і необхідний. Крім того, обов'язково уявіть, які позитивні емоції радості та щастя принесуть Вам довгоочікувані зміни. Завершити аутотренінг можна кількома глибокими вдихами. Не поспішайте повертатися до роботи. Посидьте трохи з закритими очима.

Пропонуємо примітний сеанс аутотренінгу.

Отже, сядьте на пару хвилин перед дзеркалом і подивіться на себе. Бажано сісти на стілець верхи, щоб «осідлати» удачу. Візьміть в руки листочок з текстом (не обов'язково заучувати його напам'ять), уважно подивіться на нього і ритмічно, повільно і твердо почніть промовляти.

Сеанс аутотренінгу для впевненості у собі
"Я прямо дивлюся собі в очі.
Я говорю про себе з самим собою.
Я виспався, відпочив, я відчуваю бадьорість в своєму тілі.
Я відпускаю минуле та приймаю майбутнє, я відчуваю життя тут і зараз.
Я відпускаю стрес, я розслаблен.
Я спокійно йду до своєї мети.
Я повністю довіряю собі, я приймаю те, що я роблю і чим я займаюсь.
Я володію собою і своїми рішеннями.
Я позитивно налаштован на сьогоднішній день, я в хорошому настрої і в мене добре самопочуття.
Я смиренно приймаю те, що мені підготувало життя.
Мій новий день, моє життя наповнюється новими подіями та почуттями.
Я впевнений у собі, у своїх здібностях та можливостях.
Я точно знаю, що впевненість в собі і твердість духу допоможуть мені і забезпечать успіх.
Деякі речі поки турбують мене, але я пам'ятаю, що тривога - це туман, який призводить до паніки.
І якщо на моєму обличчі я бачу тривогу, то зараз я вижену її і знайду впевненість в собі.
Я змінюю весь свій вигляд і цим виганяю тривогу і невпевненість. Мої тіло і дух єдині, вони впливають один на одного.
Я наказую собі розправити спину, розгорнути плечі.

Моя голова піднімається вище, і я дивлюся сам на себе твердим і впевненим поглядом. (Зробити невелику паузу)
Тепер тривога повністю пішла, її немає в мені.

Мій погляд впевнений, а дух твердий.
Я подолаю будь-які труднощі.
Зараз я усвідомлюю себе повністю впевненою у собі людиною.
Я люблю себе саме таким, який я є. Ну, а тепер пора за справу.

Використані джерела:

https://ua.waykun.com/articles/najprostishij-autotrening-dlja-vpevnenosti-v-sobi.php

http://stopbolezni.net/cikava-informazia/2989-autotrening-yak-sposib-samovdoskonalena.html