

Тема «Як позбутися некорисних думок»

Мета: зниження рівня впливу негативних думок на особистість, формування навичок позитивного мислення.

1 етап – Психологічна стабілізація

Техніка для заспокоєння «Злити негативні думки у трубопровід»

1. Уявіть, що ви підносите долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?
2. Уявіть, як ваші руйнуючі, сумні чи тривожні думки пливуть у трубопровід разом з водою.
3. Переключіть вашу уяву на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?
4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Цю техніку можна виконувати з реальною теплою і холодною водою.

2 етап. Інформування та оволодіння технікою «Трамвай».

Наші думки і те, що ми говоримо собі, можуть змусити нас почуватися краще або гірше. Думки можуть як допомогти нам, так і підірвати нашу віру у себе. Не існує безслідних думок, усі вони впливають на наші фізіологічні системи: звужують або розширюють судини, затримують діяльність органів травлення, порушують сон і врешті решт призводять до хвороби серця. Неможливо прослідкувати всю різноманітність відповідних реакцій. Погані думки, горе, злість, роздратування, жах, скарги, сумнів – все це призводить до ослаблення організму, а протягом тривалого часу – вже до серйозних захворювань.

Якщо ми віримо, що зможемо упоратися зі стресовою ситуацією, досягти успіху в роботі, особистих справах, то чарівним чином притягуємо до себе позитивний результат. Людина, яка працює зі своїми думками поступово формує позитивне мислення, що дозволяє частіше помічати в житті хороше і, як наслідок, досягати успіху.

Техніка «Трамвай».

Кроки техніки:

1. Коли ви відчуваєте стрес та тривогу задайте собі питання: «Про що я зараз думаю?» (позначте ці думки).
2. Як тільки визначили думки, які викликають у вас стрес та тривогу, назвіть їх «У мене є думки, що...». Наприклад, «У мене є думки, що я втрачу роботу й не зможу знайти нової».
3. Далі уявіть, що ви стоїте на зупинці, до якої під'їхав трамвай і в уяві «посадіть» ці думки в нього.
4. Трамвай від'їжджає, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: «Це не мій трамвай» і спостерігаєте, як він їде далі.
5. Переключаєте свою увагу на щось корисне та важливе для вас «тут і тепер».

Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай. Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

