

# Техніка заспокоєння думок «Ментальний колаж»

(від Тетяни Забзалюк—Брус психолог, гіпнотерапевт, Президент Міжнародної Асоціації «Гільдія Інтегративної Психології»)

У тривожні часи спокій та врівноваженість стають справжнім дефіцитом. Заспокоїтись – треба, але бурхливий потік думок створюють неспокій, позбавляють сну, відіймають залишки сил. Саме тому популярними є практики зупинки думок, медитації, рекомендації відволіктись у справах, спорті і т.д.

Але далеко не кожен і не у кожній ситуації може ними скористатись, бо мозок продукує тривожні думки для «переробки» актуальних подій, «підтягуючи» ще й попередній досвід.

Інакше кажучи – думки, пов'язані з тим, що відбувається ззовні та всередині, є і будуть, бо вони нам потрібні.

Треба лише допомогти їм стати більш впорядкованими та корисними.

Отже, створимо користь у техніці, яка допоможе зняти напругу від шквалу думок, а також – скорегує психоемоційне самопочуття у більш ресурсний стан.

Тож, приступаємо:

1. Хоча б на хвилинку сконцентруйте свою увагу на собі: де я, де межі мого тіла, яке моє дихання, чи можу я дихати повільніше-швидше.
2. Зробіть: вдих-невеличку паузу-видих.
3. Просто поспостерігайте: які думки спливають, чи багато їх, на що схоже їх «пересування»: вони плывуть як хмаринки, або може стрибають як кролики, а можливо думки просто хаотично крутяться з зупинками або без.
4. Тепер найцікавіше – кожну думку або блок з кількох думок «розфарбуйте» подумки за допомогою уяви. Просто уявіть, що думка стала якимось кольором, або її розфарбували пензлем. І після фарбування «покладіть» цю думку у будь-який «кут» у вашій уяві, неначе ви робили б це на звичайному прямокутному столі.
5. Те саме зробіть з іншими думками, фарбуючи та розкладаючи їх на уявному столі у будь-якому бажаному вами порядку. У вас вийде кольоровий ментальний колаж.

6. На цьому етапі колажу можна дати назву. А потім при бажанні – можна трансформувати колаж у щось інше, пересуваючи кольори або перефарбовуючи їх, змішуючи. Дозвольте уяві допомогти вам і слідуйте за приємними відчуттями, робіть як вам подобається.

7. Завершити вправу можна знов диханням вдих-пауза-видих та виокремленням того, що стало для вас важливим у цій вправі, що позитивне вона вам дала, яку приємну, мотивуючу, підтримуючу вас думку/колір можна тепер створити з усього колажу. Ця позитивна думка тепер може стати вашим актуальним девізом, що буде надихати, поповнювати наснагою. Приємного колажування та відновлення сил!



Джерело:

<https://school2.osvita-konotop.gov.ua/tekhnika-zaspokoyennya-dumok-mentalnij-kolazh-vid-tetyani-zabzalyuk-brus-psixolog-gipnoterapevt-pre>