

Человек ищет себя, свое место в мире – этот поиск непременно приводит к психологии в разных ее видах. И здесь у каждого свой путь.

Предлагаю вам упражнения, используемые в НЛП – нейролингвистическом программировании. Эти приемы помогают управлять своим настроением, душевным состоянием, даже самочувствием, помогают решить давние проблемы и избавиться от комплексов.

Упражнение «Как если бы...»

Это упражнение - одно из тех милых экспресс-методов, которые выручают в обстоятельствах отсутствия времени, места, сил и желания выполнять сложные действия. Изменяем себя, «заказываем» нужные качества для определенных ситуаций.

1. Четко обозначьте для себя проблему, которую вы хотели бы решить.
2. **Представьте:** вы ложитесь спать. Ночью разыгрывается буря: ливень, гроза, шквальный ветер... Наступило утро. Вы проснулись и видите солнце. Ночной ураган унес все, что мешало, вода смыла остатки неприятностей, солнышко высушило то место, где было препятствие. **Ваша проблема решена.**
3. Что вы видите, слышите, чувствуете? Если бы вас сейчас сняли на видеокамеру, как бы вы выглядели?
4. Какими возможностями вы теперь обладаете?

Правда, мило?

Применять упражнение рекомендуется при острой нехватке возможностей, при недоумении – какие качества нужны в данных обстоятельствах.

Также хорошо помогает для снятия стресса после неприятной ситуации или перед «решающим шагом» - вы начинаете чувствовать себя как завтра утром, когда все уже позади, вы уже знаете, что останется в результате.

Упражнение «Постановка якоря»

Это одно из базовых упражнений, которое дает возможность входить в нужное состояние: спокойствия, собранности, счастья...

Заранее определите то место на теле, куда поставите якорь. Оно должно быть легкодоступно. Еще учтите, что до него нужно будет дотрагиваться в присутствии других людей, так что жест должен получиться нейтральный и невинный. Подходят запястья, ключицы, кончики пальцев.

1. Выберите состояние, в которое хотите войти. Например, уверенности.
2. Вспомните случай из жизни, ситуацию, когда вы были максимально уверены в себе: экзамен, доклад, свадьба, утренник в детском саду...
3. Теперь самое главное: **переживите эту ситуацию заново**. Можете закрыть глаза или сесть перед зеркалом. Прочувствуйте, что вы видите, слышите, ощущаете то же, что и тогда. Насладитесь своей уверенностью!
4. Когда ощущение будет наиболее сильным и реальным, когда вы почувствуете эту самую уверенность – самое время ее закрепить, то есть поставить якорь. **Нажмите пальцем на выбранную точку и удерживайте 5 – 7 секунд**. Нужно не просто прикоснуться, а достаточно сильно надавить. Но не до синяка, конечно.
5. Отвлечитесь. Пройдите по комнате, взмахните руками, выгляните в окно...
6. Проверьте якорь. Для этого нажмите на то место на теле, куда он установлен. Если вы почувствовали в себе уверенность – опыт удался, искомое чувство «на якоре».
7. Когда вы поймете, что интенсивность уверенности снизилась, а вам она еще нужна, просто дотроньтесь до якоря еще раз. Внимание! Якорь действует всего лишь несколько часов. Потом он «стирается», и вы можете смело ставить новый на это же место.

Упражнение «Четыре стихии»

Четыре стихии – это Воздух, Вода, Земля и Солнце. Для нашего подсознания они соответствуют четырем глаголам:

Воздух – знаю; Солнце (огонь) – хочу; Вода – могу (умею); Земля – смею.

Набираясь сил от общения с ними, мы одновременно уравниваем в себе суть этих четырех действий.

1. Закройте глаза и представьте, как вы покидаете свое тело *Я представляю как разделилась на две половинки и одна из них – легкая, почти прозрачная. Эта часть меня может летать, какое счастье, какая удача! Она отделяется от второй части, остающейся лежать. Поднимается в воздух, зависает над диваном и с любовью смотрит на покинутую половину. С любовью и легким сожалением, что летать может только она одна.*

2. Воздух.

Освободившись от тяжелого тела, я покидаю и комнату. Чтобы быстрее оказаться на просторе, вылетаю как обычно, через окно. Теплый (он всегда здесь, за моим окном теплый и ласковый) ветер подхватывает меня.

*Сначала я привыкаю к ветру, потом, если есть время могу прокатиться на нем. Освоившись, приступаю к первой цели моего путешествия – **стать воздухом**. Я растворяюсь в несущих меня потоках, и вот уже не ветер несет меня, а это я – ветер. Я могу подхватить упавший кленовый листок и закружить его, а могу стихнуть, затаиться и стать чуть колеблющемся от зноя воздухом летнего полдня...*

Насладившись этими воздушными фантазиями, я опять становлюсь собой – невесомой, но отличной от воздуха и имеющей очертания фигурой. Теперь моя цель...

3. Солнце.

*Попрошу ветер доставить меня к светилу. **Стать Солнцем** – сложная задача. Как приблизиться к нему, такому яркому и горячему? Что ж, сосчитаю до трех, закрою глаза, раскину руки и на полной скорости врежусь в огненный шар! Сразу, еще до соприкосновения, таю. И становлюсь Светилом. Это мои лучи дарят вам утро. Это мое тепло дает жизнь. Я – жар. Я – свет. Я – пульс...*

Отделившись от солнца, можно побыть немного его лучом. А можно просто спуститься по лучу на воду.

4 . Вода.

Изменчивая, непостоянная стихия. Имеет множество разнообразных форм. Может быть морем или рекой, ручьем, болотом, озером, лужей, океаном... Какую выбрать? Решаю, спускаясь на солнечном луче. Чаще всего выбираю широкую и спокойную реку. У этой реки высокие берега, покрытые яркой травой. А вода в ней синяя, глубокая.

*Итак, я погружаюсь в реку и **становлюсь водой**. Вода не бывает полностью спокойна. Она все время в движении, в плесканиях, в колыханиях и колебаниях. Я-вода перемещаюсь, подчиняясь внутренним законам реки.*

Вобрав в себя энергию воды, размышляю, как мне попасть в четвертую стихию.

Действительно, есть над чем поразмыслить. Существует несколько способов попасть из воды в землю. Во-первых, можно просто перелететь. Во-вторых, с водой подкатить к берегу и «просочиться». И третий, усложненный вариант – вода испаряется, становится воздухом, потом собирается в облако, облако наливается влагой, проливается дождем, дождь впитывается в землю...

5. Земля.

***Быть землей** – тяжелая работа. По земле ходят. В земле ползают. В землю прорастают. Из нее пьют соки. Из нее тянут влагу. Ее перекапывают и взрывают. Я терплю, отдаю, ращу... Я благодарна дождю и солнцу. Я люблю тех, кто живет во мне и на мне.*

Быть землей очень важная работа. Но нужно вернуться в себя, к себе.

6. Возвращение.

Я благодарю всех – Солнце, Воду, Воздух, Землю. Они дали мне свою мудрость, поделились своей силой. На мгновение я останавливаю свой полет, чтобы окинуть прощальным взглядом этот прекрасный мир. До свидания! Спасибо!

Мне нужно возвращаться. Обратная дорога легка и радостна. Встреча с собой – долгожданна.

7. Осознайте свою цельность, сделайте глубокий вдох и на счет «раз, два, три» откройте глаза.