САМОПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЯХ

(авторская техника Т.Силаевой)

Эта техника позволяет оказать себе помощь в повседневной жизни и ежедневно на ночь. Поскольку именно не занятый делом человек начинает на ночь "мусолить" свои переживания за весь день, доводя их до абсурда. Ночью так легко тревожиться – гораздо легче, чем днем. Это и демонстрируют наши непосредственные дети – своими ночными страхами.

Ночь поддерживает наши тревоги своей таинственностью и мраком. И тогда уже никто и ничто не может рассеять тревожную «тьму» наших фантазийных идей . Самое время писать ужастики и драмы, вместо собственного беспокойства.

А тем же, кто не догадался писать…или не умеет этого делать – я дарю свой собственный «рецепт» по само регуляции тревожных состояний (в том числе и на ночь).

Методика саморегуляции тревожных состояний (негативного мыслечувствования):

Итак, с чего начнем?

Вспомните, как некоторых из нас, одолевают стрррашные мысли сомнений, тревог, опасности….то бишь «а вдруг…да кабы чего не вышло….страшно-то как…..лучше не стоит….и т.п...."

Отключайте свою мыследеятельность ( в простонародии – это называется «отключить голову»). О чем эта фраза? – буквально –отключить негативное осознание.

Но! Раз вы не спите пока еще – вы не можете не осознавать свое бытие – это факт. Тогда, как же отключать негативные мысли и чувства?

Можно заменять на позитивные. Как, например, дать себе право использовать вместо отрицательного чувства - другое - положительное чувство….И прочувствовать прилив уверенности.

Можно через принятие стрессовой ситуации, с благодарностью за опыт и этим самым снизить свою тревожность. Раз опыт – это уже позитив!

Поверить в это!

Я же предлагаю идти «от обратного» - запрограммировать себя через стимульную поведенческую реакцию-опыт (ответ-реакцию). Которая , в принципе, должна будет выполняться на уровне подсознания автоматически, по привычке.

А именно – проиграть следующую ситуацию-своего изменившегося состояния.

Целью проигрывания является отключение негативных мыслей.

Дотроньтесь да своей головы там, где вам захочется.

Представьте, что тут у вас находится выключатель.

Придумайте своему выключателю форму, цвет, размер, обьем…..кокой он?

Проиграйте ситуацию выключения своего выключателя, как будто бы вы выключаете на ночь! свет. На ночь – это на какое-то время.

Тем самым вы признаете себя с разными мыслями- себя не идеального. И, одновременно контролируете ситуации. Вы – хозяин своего мышления, А не ваше «сумбурное-сумеречное» тревожное мышление руководит вами.

Дотроньтесь до выключателя и отключите, проиграв, например, нажатием выключателя вниз, либо повернув свой выключатель, либо нажав кнопку на нем….

И, когда постепенно ваш организм привыкнет к стимулу (выключателю) – за этим проигрыванием, несомненно, последует реакция погашения негативного мышления.

Теперь остается всунуть на это освободившееся место то, что вам нравится!

Что это? Да что угодно!

От неуверенного намерения - до ясно видимой цели…….