

# ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

## Техника «Центрирование»

1. Садитесь прямо. Колени согнуты под прямым углом
2. Поднимаете руки до уровня груди, растираете ладони (подготовительный этап)
3. На выдохе опускаете Центр внимания внутри тела от макушки к копчику
4. На вдохе поднимаете внутри тела Центр внимания от копчика до макушки и обратно, как будто в полый трубе. Важно не только представлять Центр, а именно ОШУШАТЬ.
5. Когда техника освоена, Вы выработали привычку на вдохе поднимать Центр внимания из копчика через грудь и голову к макушке. На выдохе опускать
6. В животе и груди Центр ощущается как теплый, в голове как прохладный
7. Проверяете мышечное расслабление в лице и теле, когда опускаете Центр внимания
8. Говорите себе: «Я заземляюсь»
9. Происходит соединение трех центров «Опора» «Душа» «Разум»
10. Говорите себе: «Я готов» «Рабочее состояние»

## Техника «Я Молодец»

1. Вспоминаете позитивную ситуацию
2. Ощущаете приятное чувство
3. Поглаживаете себя в районе груди и приговариваете «Я Молодец»

## «Заполнить ощущением все тело и переработать»

Вы идентифицируете ощущение в теле, которое поддерживает негативную эмоцию. На выдохе мысленно расширяете это ощущение и медленно заполняете им свое тело. Удерживаете, пока ощущение не станет перерабатываться и меняться до исчезновения ощущения

## Выдохнуть неприятное ощущение через нос

Вы выдыхаете неприятное ощущение из тела в виде облачка, тумана. Облачко имеет цвет, запах. Оно рассеивается и растворяется в воздухе

## Диссоциация ситуации

Вы наблюдаете неприятную ситуацию на воображаемом экране кинотеатра или телевизора. **Обязательно в каждый момент видеть там себя, свой образ.** Наблюдаете, пока негативное ощущение не исчезнет

## Визуализация

Идентифицируете неприятное ощущение в теле. Потом визуализируете его на стене напротив как сгусток или туман. Внимательно наблюдаете за ним. Оцениваете его подвижность, цвет, запах, вкус, звуки им издаваемые. Наблюдаете как ощущение трансформируется и исчезает

## Управление дыханием

Для расслабления дышите с медленным удлинением выдоха.  
Два удара пульса – вдох, четыре выдох, далее выдох постепенно делаем длиннее, оставаясь расслабленным. Не менее 5 минут нужно выполнять