



Wellness club of health practices™
Михаил Борисович Грищенко - специалист оздоровительных практик

Руководство по визуализации

Эта техника самогипноза принесет вам мгновенное спокойствие



Доступный в любое время, бесплатный и без побочных эффектов метод самогипноза — это верное средство от тревоги и беспокойства, которое, непременно следует попробовать.

Одна из практик, которая помогает мне сохранять спокойствие в различных стрессовых ситуациях, — это короткий самогипноз.

Термин "гипноз" часто вызывает у людей или страх, или в воображении возникают образы, связанные с цыганами, цирком и различными шоу, когда зрители лают, как собаки, или убеждены, что они превратились в знаменитого певца.

Однако, при правильном применении, гипноз является безопасным и мягким средством работы с разумом. Может использоваться, например, в качестве дополнительной терапии тревожных (и многих других) состояний, как в медицинских учреждениях, так и на сеансах психотерапии.

Примечательно, что опытные гипнотерапевты уверены, что гипноз — это по большому счету - самогипноз, подразумевая, что пациент практически делает все сам. Самогипноз можно сравнить с методами применяемым в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) с добавлением позитивных аффирмаций.

Теперь, когда вы почувствуете, что ваше психическое здоровье находится под угрозой, сделайте эти простые шаги, снизьте уровень тревожности и избавьтесь от стресса.



Как практиковать самогипноз

1. Сядьте удобно в тихом и спокойном месте. Конечно, вы можете использовать самогипноз и в шумном месте, и в общественном транспорте, но, если вас ничего не будет отвлекать, особенно на первом этапе, это поможет вам быстрее сосредоточиться и успокоиться.

2. В течение нескольких секунд дышите глубоко, медленно и ритмично. Вы можете вдыхать и выдыхать равномерно. Или вдохните, задержите дыхание на несколько мгновений и сделайте более длительный выдох. Вспомните или представьте то, что кажется вам наиболее успокаивающим. Закройте глаза, если вы до сих пор не сделали этого.

3. Представьте себя в месте, где вы чувствуете себя спокойно и комфортно. Это не обязательно должно быть реальное место, или где вы когда-либо были раньше. Вы можете кататься и на бегемоте в Африке, если вас это успокоит. При желании выберите что-то более обыденное, ванну, лесную поляну или пляж. Можно вернуться и к счастливым воспоминаниям. Просто представьте приятную обстановку, в которой вы хотели бы остаться на некоторое время.

4. Включите все свои чувства, чтобы погрузиться в приятное переживание. Вспомните вкус бабушкиных пирогов, если вы решили вернуться к детским воспоминаниям. Почувствуйте морские брызги на лице или гальку под стопами, когда вы представляете себя на пляже. Наблюдайте за как переливаются цвета в пене с расслабляющей ванной.

5. Выберите утверждение, которое, по вашему мнению, подходит к сложившейся ситуации. Аффирмация может как подходить к ней, так и быть простой – «я в безопасности», «я спокоен» или «я уверен в себе».

Например, в поездках, я выбираю мантру, которая напоминает мне, что переезд — это временное явление, звучит она так: “я скоро буду дома.”

Повторяй свое утверждение в уме, раз за разом, позволяя ему буквально впитаться в ваше сознание. Сосредоточьте свое внимание на том, что вы верите данному утверждению. Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько позволит время или сколько вы сами захотите.

И теперь, когда мой рейс становится довольно ухабистым, я отправляюсь на поиски своего счастливого места.

Берегите себя и будьте здоровы!



Частная практика - Кисловодск
Клуб «Наследие Фрейда /прикладная психология».



[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)
[\(WhatsApp, Viber, Skype\)](#)



Встречи онлайн, блог и
подробная информация
>>> [здесь](#)



Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.



Оставьте заявку, и мы Вам перезвоним

- ✓ Боль в спине, шее, пояснице и суставах; Нарушения осанки;
- ✓ Протрузии, грыжи и другие заболевания позвоночника;
- ✓ Головные боли и головокружения;
- ✓ Мышечный панцирь и телесные блоки;
- ✓ Физическая активность и упражнения;
- ✓ Рациональное и здоровое питание;
- ✓ Психосоматика;