

Техники контролирования отрицательных мыслительных стереотипов

1. "Остановка мыслей"

Техника "остановки мысли" помогает вам "выбить" ее из головы, когда водоворот негативных мыслей начинает закручиваться. Секрет заключается в том, чтобы начать действовать при первом же намеке на появление негативной мысли.

Громко мысленно крикнуть "стоп!" Идея заключается в резком пробуждении самого себя и осознании возможности завязнуть в болоте отрицательных мыслей. Вы можете реально кричать, когда вы находитесь дома одни, но лучше, если вы отработаете технику "внутреннего крика".

Попробуйте ясно представить большой красный сигнал "СТОП!". Вы можете также повесить этот сигнал на стене своей комнаты и обращать на него свой взор при первом же появлении потока отрицательных мыслей. Плесните себе в лицо холодной воды. Это тоже неплохой способ переключения мыслительного процесса.

Встаньте и перейдите в другое помещение. Это дает возможность изменения "сценария и декорации". В новой обстановке вам будет легче думать о других вещах.

2. Выберите время и место для негативных мыслей:

Эти техники позволяют вам думать о негативных вещах, но позволяют делать это под контролем. Организуйте "офис" для отрицательного "думания". Это может быть комната, кресло или просто определенное окно. Но это должно быть единственное место, где вы позволяете себе отрицательные мысли. Вы можете выбрать себе "офис" в любом месте, однако это ни в коем случае не должно быть вашей кроватью и место, где вы едите. Эти места должны быть "зонами безопасности".

Запланируйте себе время на каждый день, которое будет всецело посвящено вашим негативным мыслям. Планирование времени на негативные мысли позволяет вам иметь над ними контроль. Это не должно быть связано с едой или при отходе ко сну. Отведите на это не более чем 15 минут ежедневно. В конце пятнадцатой минуты останавливайтесь. У вас есть время продолжить это завтра.

3. Техники отвлечения

Вы не можете делать две вещи сразу. Как только вас начинают захлестывать отрицательные мысли, переключайте вашу мозговую активность, чтобы вытолкнуть или заместить их. Попробуйте одну из ниже перечисленных идей:

Возьмите "отпуск за свой счет". Закройте глаза и подумайте о вашем любимом месте. Пусть это займет хотя бы несколько минут, но вы должны расслабиться и насладиться этим.

Мысленное "путешествие в будущее". Подумайте о чем-нибудь, к чему вы стремитесь. Вообразите, что это уже случилось. Подумайте, как здорово находиться уже там! Когда вы делаете "мысленное путешествие", заставьте ваше воображение работать максимально, пусть будет как можно больше деталей, ощутите теплый приятный ветер на вашей коже, послушайте, как нежно ложатся волны на песчаный берег. Вы слышите, как смеются люди, и звучит музыка? Ощутите запах морского берега или соснового леса.

Вы можете делать все, что угодно, лишь бы это вам нравилось.

4. Пospорьте с вашими отрицательными мыслями.

Идея заключается в видении картины со всех сторон. Ситуации могут казаться очень плохими, когда вы в депрессии, и единственный способ увидеть их с другой стороны - это активно с ними поспорить. Вы должны научиться вести дебаты с самим собой:

Имеют ли ваши негативные мысли под собой реальную основу? Наберите как можно больше тому свидетельств. Запишите их на листке.

Теперь примите другую сторону - станьте своим оппонентом. Поищите любую причину, по которой ваша мысль могла быть неверной или преувеличенной. Будьте сразу и прокурором, и адвокатом. Спросите себя, не видите ли вы ситуацию только в черном или белом свете. Поищите возможные "теневые" стороны.

Спросите себя, видите ли вы всю картину или только небольшую ее часть.

Старайтесь пробить как можно больше дыр в негативных аргументах. Не допускайте алогичного мышления.

5. Решайте ежедневные проблемы по мере их возникновения

Не допускайте их накопления. Это может привести к ощущению полной беспомощности и отсутствия контроля над вашей ситуацией.

Эти знания могут позволить человеку сохранять достойную жизнь, человеческое достоинство и облегчить страдания тяжелобольного и близких.

