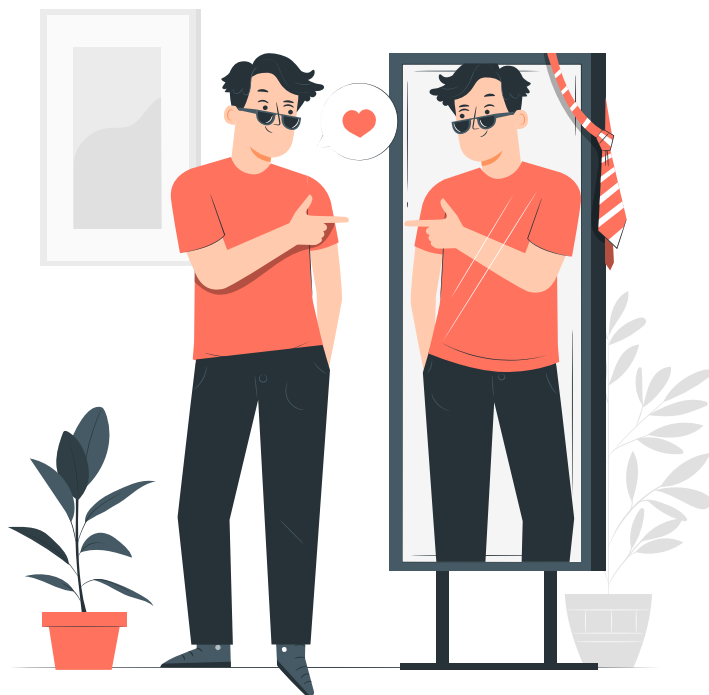


# Как вызвать состояния уверенности, невозмутимости, веселья (Л. Кэмерон-Бэндлер, М. Лебо)

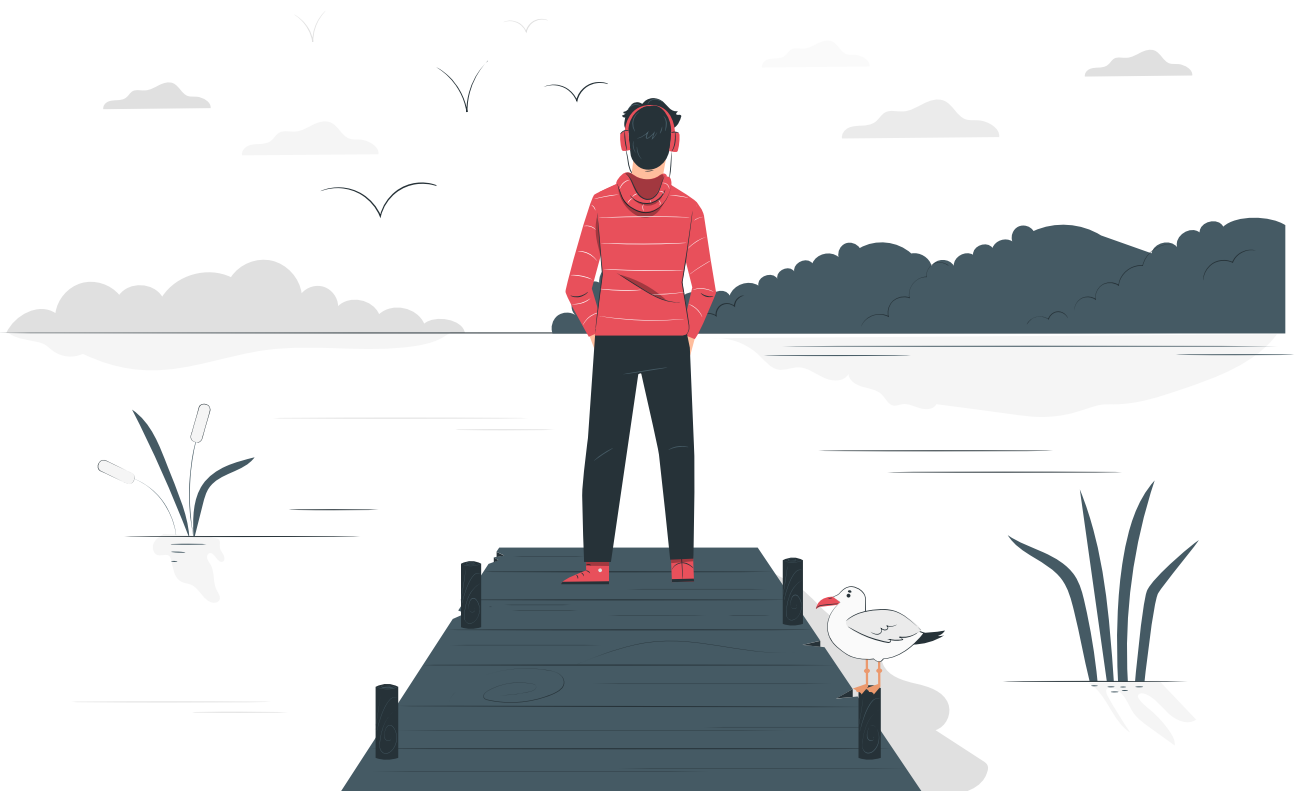
## → Уверенность

1. Примите позу уверенного в себе человека.
2. Вспомните случаи, когда вы чувствовали себя уверенно и соответственно поступали.
3. Поговорите с собой, убедите себя, что вы великий человек, напомните себе, что вы в себе цените.
4. Представьте, что вы занимаетесь чем-то сногшибательным: взбираетесь на гору, управляете самолетом.
5. Выделите в ситуации нечто, в отношении чего вы испытываете уверенность.
6. Почувствуйте свой позвоночник и ощутите, что он превратился в стальной прут.
7. Вспомните любимую мелодию из тех, которые наполняют вас уверенностью.
8. Подумайте о людях, вселяющих в вас уверенность, и представьте, что они, уменьшившись, расселись у вас на плече и говорят вам на ухо.



## → Невозмутимость

1. Представьте себе спокойную, тихую воду.
2. Представьте, что вы находитесь в японском саду. Глубоко вдохните, закройте глаза и устройтесь поудобнее. Прислушайтесь к медленной, успокаивающей, гармоничной музыке, звучащей у вас в голове.
3. Сомкните кисти рук и подумайте о гармоничном единстве. Медленно сосчитайте до 10.
4. Спросите себя, на какие вопросы вам по-настоящему хочется получить ответ, — особенно на те, которые имеют отношение к происходящему вокруг вас в настоящий момент.
5. Измените положение тела так, чтобы оно более подавалось вперед, больше настраивалось на ту или иную деятельность.



## → Спокойное присутствие

1. Попробуйте посмотреть на событие или ситуацию со стороны, как зритель, который смотрит фильм. Просто присутствуйте. Не оценивайте, не переживайте, а наблюдайте. Пусть при этом тело будет расслаблено. Обратите внимание на мышцы лица — они должны быть расслаблены, дыхание сохраняйте ровное, медленное.
2. Спокойное присутствие — состояние, при котором сочетается физическая расслабленность и позиция отстраненного наблюдателя. В таком состоянии легко удерживать эмоциональную безмятежность. Полезно ежедневно хотя бы пять минут тренировать спокойное присутствие.
3. Начните с легкого упражнения: просто смотрите на дерево, воду, огонь. Пусть тело запоминает это спокойное состояние. Потом можно попробовать спокойное присутствие, если на вас кричат. Шум листвы или звуковые волны от человека — какая разница, если вы решили быть спокойным.



Все права защищены. Информация, содержащаяся в методических пособиях является оригинальной и принадлежит автору. Копирование материалов без согласия и ведома автора запрещено, нарушение авторских прав влечет привлечение к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Авторство, имя автора и неприкосновенность произведения охраняются бессрочно.

Перед несанкционированным копированием материалов автора, рекомендуем ознакомиться с положениями ст. 1301 ГК РФ, ст. 146 УК РФ.

При использовании материалов ссылка на автора обязательна.

© Гунтовая Кристина