

## Методы визуализации для выхода из стресса

Самый лучший отдых – это глубокий и полноценный сон, в процессе которого будет снято дневное отягощение и «выметены» излишки информации после тяжелого дня. Но, часто оказывается так, что даже после ночного отдыха, когда организм пришел в порядок, сознание очистилось, начиная новый день, человек все так же попадает в круговорот событий, которые воздействуют на него словно пятна черной краски на белый лист.

Подойдет ряд простых методик, которые можно применять как дома, так и в перерывах на работе или во время поездки в транспорте. Все, что требуется – научиться представлять образы. С первого раза это может не получиться, но со временем разовьется такая способность, которая и обеспечит психотерапевтический эффект. На любое упражнение отводится по 5-10 минут, желательно в тишине и с закрытыми глазами.

### **Методика «Заброшенный сад»**

Закрыв глаза, необходимо представить длинную тропинку, подходящую к калитке. По тропинке следует идти, не спеша. За калиткой откроется сад, которого давно не касалась рука хозяина, нужно постараться рассмотреть его как можно более детально. Воображение должно нарисовать высокие заросли травы, разросшиеся ветви деревьев, сухие ветки и мусор, разбросанные на участке, поникшие от жажды цветы и так далее. Главное, чтобы этот сад был максимально заброшен.

Далее, следует навести в нем порядок: убрать мусор, привести в порядок деревья, полить цветы. Сделать это нужно только на одной половине сада. После того, как работа на одной половине сада будет закончена, следует сравнить убранную и не убранную части. Прислушаться к своим ощущениям и мысленно похвалить себя, а затем – перейти ко второй половине сада. Это упражнение помогает привести в гармонию свои мысли и чувства.

### **Методика «Храм Тишины»**

Хороша для обретения спокойствия и снятия усталости. Недалеко от шумного города есть лес, в котором находится дорога, ведущая к большому зданию. Его окружают заросли травы и кустарников, это место скрыто от посетителей.

Это здание – личный Храм Тишины. Массивная дверь со щеколдой пропускает в помещение, в которое не проникает ни один звук. Здесь повсюду царит тишина, которая действует как лекарство на уставшую психику. Тишиной следует наслаждаться столько, сколько захочется. Высокие своды храма создают особую атмосферу, которая направлена на восстановление душевных сил.

Этот храм всегда открыт, и как только появится потребность в отдыхе от внешнего мира, можно возвращаться к нему снова и снова.

### **Методика «Облака»**

Подходит для снятия тревожности. Нужно представить небо, усеянное облаками, которые плывут вдаль. На облака «рассаживаются» собственные тревоги и страхи, которые будут исчезать, по мере того, как рассеиваются облака. По этой методике можно определить момент снижения тревожности – облаков в небе будет становиться все меньше.

**Эти упражнения значительно облегчают повседневную психическую нагрузку и помогают обрести утраченное равновесие без лекарств.**