

Техники, способствующие формированию адаптивного мышления и повышению стрессоустойчивости

«Что хорошего со мной произошло сегодня?»

К сожалению, в нашей жизни мы часто делаем акцент на плохом. Если это так, то учите свой ум обращать внимание на то, что происходит вокруг хорошего. Например: вышла погулять в парк, был солнечный день. Мне улыбнулся человек, который симпатичен. Получилось справиться со сложным заданием. Решил трудную профессиональную задачу, и т.д.

Техника «Сундучок внутреннего резерва» (по В.И. Есаулову)

Данная техника рекомендуется для формирования и поддержания успешной жизненной стратегии. Содержание техники: в тетради нужно прописать как можно больше:

проверенных Вами жизненных стратегий поведения;

цитат, которые Вас вдохновляют;

образов, которые дарят Вам радость;

названий любимых фильмов и книг;

любимых звуков, мелодий;

комплиментов себе;

блюд, вкусов, от которых Вы получаете наслаждение;

телефонные номера (адреса) людей, которые могут Вас поддержать;

и т.д.

«Сундучок» можно пополнять и заглядывать в него по мере необходимости.

«Вверх по радуге»

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, вдыхая, съезжайте с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторить 3 раза