

## Способы, связанные с использованием образов МЕДИТАЦИИ-ВИЗУАЛИЗАЦИИ

**Визуализация** - мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, - это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И, если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики

Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) Зрительные образы события (что вы видите, облака, цветы лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости;

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза,

2) дышите медленно и глубоко,

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Этапы визуализации:

✓ решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

✓ расслабьтесь;

✓ в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев.

## Релаксация «Дерево» (В.В. Ткачева)

*Музыкальное сопровождение: С.В. Рахманинов «Второй концерт для фортепиано» или «Звуки природы, щебет птиц».*

Текст: «Вы – дерево. Внизу ваши корни. По ним, как по ручейкам, бегут к вам соки земли. Вы – дерево. Вы тянете их к себе вверх. Они бегут по стволу все выше и выше, все сильнее и сильнее к вашим ветвям и листьям.

Соки земли наполняют каждую вашу клеточку живительной силой. Они стремятся вверх к каждому стебельку, к каждому листочку. Они стремятся ввысь к солнцу.

Вы наполняетесь этими живительными силами, выпрямляется ваш ствол, ваши ноги-корни крепче хватаются за землю. Они становятся устойчивее. Ваши кисти-ветви становятся более упругими и ловкими, каждый листочек-пальчик наполняется внутренней силой.

Эта внутренняя сила – ваша правда, ваш жизненный путь, ваша цель. Вы – сильное крепкое дерево. Повторяйте за мной: «Я – сильное крепкое дерево. Никакая буря не вырвет мои корни. Никакой жизненный ураган меня не свалит.

**У МЕНЯ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО! У МЕНЯ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!  
У МЕНЯ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!»**

### **Упражнение «Заброшенный сад»**

Цель: восстановление сил после трудной работы.

Текст: Закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните... Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому поместью. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал... Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы... Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё, что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок... А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните её с участками сада, которых ваша рука ещё не коснулась...

А теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

*Музыкальное сопровождение: Э.Григ «Пер Гюнт» (музыкальные отрывки).*

Текст: Располагайтесь поудобнее. Закройте глаза и постарайтесь представить себе то, о чем я буду вам рассказывать. Ваша главная задача: рисуя в своем воображении картины и образы, которые я буду описывать, отключиться от своих проблем, забыть о них и... ОТДЫХАТЬ... Итак, начали...

«Прохладный ветерок освежает лицо. Воздух прозрачен и чист. Нет ни пылинки. Вы на опушке леса. Пахнет грибами и сухими листьями. Лес стоит зачарованный в своем удивительном осеннем убранстве. Золотые и багряные листья, шелестя, падают на землю. Кругом тихо. Только слышно, как под ногами шуршат листья, да вдруг скрипнет сухая ветка. Ваш взгляд скользит вверх...

В вышине среди ветвей удивительная голубизна и чистота. Простор. Свобода. Совершенство линий природы.

Праздничность убранства осеннего леса проникает в глубину вашей души, выметая из ее самых дальних уголков все, что мешает вам радоваться лесному празднику. Все лишнее уходит вниз. «Вниз, вниз, вниз»гнннн, – говорите вы.

Вокруг вас сказка! Сказка леса! А кто же вы? Вы на этом празднике – сказочная королева! Вихрь разноцветных листьев начинает кружить вас, поднимая вверх, к кронам деревьев. Все выше и выше, вот уже и верхушки деревьев коснулись кончиков пальцев ваших ног. Вы парите над лесом. Вы вершите его судьбу. Вы прекрасны, молоды и полны энергии. Вы сильны и властны.

– Да здравствует сказочная Королева лесного торжества! – слышится внизу переливающимся многоголосием.

– Будь счастлива, Лесная Королева! – И этой здравнице вторит эхо: "Будь счастлива! Будь счастлива! Будь счастлива!" (Повторяйте за мной.)

"Я БУДУ СЧАСТЛИВА! Я СЧАСТЛИВА! Я СЧАСТЛИВА СЕЙЧАС!" – отвечаете вы и... постепенно просыпаетесь.

Предлагается воспользоваться цветами радуги для того, чтобы дух стал свежим и незамутненным, свободным от всего неприятного: от всех забот, волнений и нерадостных мыслей. Для этого необходимо встать и начать двигаться по комнате. В начале движения нужно представить себе, что вся комната наполнена красным воздухом.

Смотрите на этот сияющий красный воздух, окружающий нас, и вдыхайте его свежесть. Если хотите, вы можете даже дотронуться до этого чудесного красного или почувствовать его чудный аромат. (15 секунд)

Продолжайте двигаться по комнате и представьте теперь себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него... Вам не кажется, что оранжевый воздух пахнет апельсинами? (15 секунд)

Смотрите, теперь воздух вокруг нас стал желтым! Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом. Вы как будто купаетесь в лучах солнца! Вдыхайте это желтое сияние, прикасайтесь к нему. (15 секунд)

Цвет окружающего нас воздуха изменился. Теперь он излучает зеленый свет. Это цвет весенних листьев. Мы как будто окунулись в весну. Почувствуйте ее прекрасную свежесть и аромат... (15 секунд)

Чудеса приближаются! Воздух вдруг заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснитесь к цветку бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь сияющей голубизной! Расправьте руки как крылья и медленно парите в голубом пространстве... (15 секунд)

Смотрите, воздух вокруг нас постепенно сгущается, и его цвет от голубого плавно переходит в синий. Это цвет моря. От него невозможно оторвать взгляд!

Синий воздух кажется более плотным, его хочется раздвигать руками, как воду. (15 секунд)

И, наконец, воздух в нашей комнате окрасился в фиолетовый цвет. Прикоснитесь к нему руками и почувствуйте его глубину. Вдыхайте цвет вечерней прохлады... (15 секунд)

А теперь представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который наполняет сейчас нашу комнату. Стряхните с себя остатки всех цветов и почувствуйте, как вы их ощущаете.

Теперь медленно и спокойно идите к своему месту.

Вопрос: в каком цвете было приятно? Какой цвет вызывал неприятные эмоции и почему?

### **Упражнение «Мудрец из храма» (И.В.Вачков).**

Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

### **Упражнение «Горная вершина» (И.В.Вачков).**

*Задача – помочь человеку увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Психотехника способствует повышению уверенности в себе.*

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоти, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

## Упражнение «Ожерелье жизненного опыта»

Пожалуйста, устраивайтесь поудобнее. Прошу вас, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Все хорошо... Вы живете интересно и правильно... Вы ищете и находите... Пусть не сразу... Всё происходит так, как нужно... Все идет своим чередом... Позвольте потоку событий привести вас к счастью... Просто будьте спокойны от вас сейчас ничего больше не требуется...

Знаете, а ведь события вашей жизни это ни что иное, как драгоценные бусины. Есть среди них бусины из разноцветных, прозрачных драгоценных камней... Есть костяные бусины и деревянные... Есть и пластмассовые... Есть даже и бумажные... Есть бусины ягод и грибов... Есть бусины из монеток, как монисто... Посмотрите: когда все эти бусины нанизаны на одну нить, какое интересное, необычное получается ожерелье...

Издавна и мужчины и женщины украшали себя ожерельями. Мужчины делали ожерелье из своих трофеев... Мужское ожерелье подчеркивало их силу и успех... Женщины старались сделать свое ожерелье прежде всего красивым...

Ваше ожерелье, состоящее из бусин вашего жизненного опыта и подчеркивает вашу силу и успех, а также... оно очень красиво! Взгляните, как переливаются в солнечных лучах бусины... Как играют камни... Каждая бусина здесь на своем месте... Каждая бусину нужна... Каждая бусина ценна... В каждой бусине можно найти энергию любви... Если видеть сердцем... Осторожно приложите ожерелье к груди... Подержите немного... послушайте свое дыхание... Все хорошо... Вас любят, вы любимы, вы любите... Все будет хорошо... Поверьте, это так...

Чувствуете, стало теплее?... Да, это и есть энергия любви... Она дает тепло, покой, удовлетворенность... Но когда вы пожелаете энергия любви даст вам необходимую энергию и силу, целеустремленность и высокий тонус... При этом внутри вы будете спокойны и сконцентрированы на задаче...

Все хорошо... ожерелье вашего опыта всегда с вами... Никто не может отнять его у вас... Вы сами можете его дополнить новыми бусинами, если пожелаете... В этом ожерелье — энергия любви... теперь вы сможете ее умножать...

Пожалуйста, сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Тепло остается с вами... образ вашего ожерелья - тоже...

Поверьте, у вас достаточно сил, чтобы сделать вашу жизнь красивой и достойной...

Бюджетное учреждение  
профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югра  
Междуреченский агропромышленный колледж

## Способы саморегуляции эмоционального состояния, связанные с использованием образов



Подготовила:

педагог-психолог

Ольга Александровна Богданова

пгт.Междуреченский, 2023

