

Добрый день! Сегодня мы предлагаем вам познакомиться со способами психической саморегуляции.

Саморегуляция – это важная часть человеческой психики, и каждому человеку полезно ею владеть. Речь идет об управлении своим психическим и эмоциональным состоянием, и это, несомненно, очень полезное качество. Воздействуя на себя с помощью мыслительных образов, управляя дыханием или используя другие приемы, человек может довольно быстро «прийти в себя». Саморегуляция – это социально приемлемые методы борьбы с чувствами и эмоциями, а также принятие норм поведения, уважение к окружающим, адекватные реакции. Берегите себя! Всего доброго!



СПОСОБЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Способы, связанные с воздействием слова

Самоприказы

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно», «Все в порядке», «Противостоять провокации» - это помогает сдерживать эмоции и мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите вслух.



Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. прошлые успехи говорят человеку о его возможностях и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда Вы справлялись с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «**именно сегодня**»:

«**Именно сегодня** у меня все получится»;

«**Именно сегодня** я самый спокойный и выдержанный»;

«**Именно сегодня** я находчивый и уверенный»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания»

Мысленно повторите это несколько раз.

Самопрограммирование

или
Технологии
исполнения желаний



Если Вы умеете общаться со своим мозгом правильно - Вы сможете добиться практически любых целей. :)

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок - одна из причин увеличение напряжения, раздражения. Поэтому важно поощрить себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря - «МОЛОДЕЦ!», «Я лучший!», «Здорово получилось!».

Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.