

**Светлана Гладкова**

**АУТОТРЕНИНГИ.  
АНТИСТРЕССОВЫЕ МЕТОДИКИ**

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Г52

**Светлана Гладкова**

Г52      Аутотренинги. Антистрессовые методики / Светлана Гладкова — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 316 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75149-5

Наша жизнь настолько напряжена и беспокойна, что выкроить несколько часов на то, чтобы успеть как следует отдохнуть и расслабиться, удается далеко не каждому и далеко не всегда. В этой книге собраны уникальные методики аутотренингов, позволяющие не только быстро расслабиться, но и привести в порядок расшатавшиеся нервы, не дать себе рассердиться.

BIC VS  
BISAC HEA018000

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время популярность аутотренинга постоянно растет, потому что он помогает и больным, и здоровым.

Человеку свойственно желать самому себе покоя, стабильности, уверенности в завтрашнем дне, а длительные стрессы и сомнения не способствуют его физическому, эмоциональному и душевному равновесию.

Эмоциональных стрессов становится все больше, а физических сил для выхода из негативных ситуаций, преодоления их последствий не прибавляется. Для того чтобы раскрепоститься, снять болезненную скованность и усталость, обрести уверенность, специалисты рекомендуют обращаться к аутотренингу.

Как метод исцеления и управления своим сознанием аутотренинг основан на принципе самовнушения. Есть другое обозначение данного понятия — «маинд фитнесс», что переводится как психологический тренинг. Это новый термин, означающий одновременно и теорию обучения. Психологический тренинг основан на взаимосвязях, существующих между головным мозгом, органами психики и скелетными мышцами.

Итак, аутотренинг — это мысленное управление своим сознанием, которое необходимо проводить достаточно регулярно. При помощи аутотренинга можно руководить своим воображением, снимать стресс, избавляться от многих комплексов и страхов, повысить работоспособность и научиться любить себя.

Настроение человека во многом зависит от состояния психики и нервной системы. Большинство людей сами делают свое существование невыносимым, отравляя жизнь собственными страхами, тревогами, злобой, завистью и т. п. Разумеется, нельзя просто так взять и перестать беспокоиться, бояться, нервничать. Требуется очень серьезная и кро-

потливая работа над собой. Для этого и существует методика самовнушения. Следуя ей (методике), любой из нас в силах кардинально изменить отношение к жизни, к окружающим и к себе.

Методика аутотренинга направлена на поддержание высокой психической и физической формы в результате направленного мысленного сосредоточения.

Модель психологического тренинга основана на убеждении, что можно изменить старые стереотипы поведения и освоить новые. Как правило, наши мысли предшествуют нашим действиям, поэтому овладение мысленными образами считается одним из главных шагов в обучении искусству учиться.

При помощи аутотренинга многим удастся совершенствовать свой образ: появляется чувство уверенности, возвращается терпение. Люди избавляются от лишнего веса, у них повышается работоспособность, проведение деловых совещаний становится более результативным. И это лишь малая часть того, чего можно добиться через аутотренинги. С другой стороны, стремление к дальнейшему совершенствованию необходимо для того, чтобы не потерять приобретенных навыков и достичь большего.

Таким образом, задача максимального развития всех возможностей человека с целью достижения нового уровня ответственности и самоуважения вполне выполнима и может быть достигнута при помощи самовнушения.

Для овладения техникой аутотренинга понадобятся два личных качества:

- умение учиться, для того чтобы соответствовать будущим переменам;
- доверие к самому себе.

Психологический тренинг — это новый подход к обучению, дающий чувство уверенности в собственных мыслях и предполагающий возможность управления ими по свое-

му усмотрению.

Аутотренинг является индивидуальной программой мысленных занятий для развития мышления и духовной сферы.

Можно также сказать, что психологический тренинг представляет собой комплекс упражнений, направленных, в конечном итоге, на действия. Если ваши установки и восприятия находятся в согласии и определены конкретные цели, легче станет выполнять конкретные действия.

В теории самовнушения существует четыре принципа тренинга: релаксация, визуализация, утверждение и ритм. Используя эти четыре принципа, вы почувствуете себя уверенным, более привлекательным, работоспособность повысится.

Данные принципы психологического тренинга помогут использовать всю силу воображения, найти внутренний образ и его словесное выражение. А теперь коротко о том, что же из себя представляют эти четыре принципа тренинга.

*Релаксация* заключается в подготовке тела и психики к совместной работе. В момент релаксации человек расслабляется и концентрирует свое внимание, чтобы услышать свой внутренний голос.

*Визуализация* заключается в создании внутреннего образа с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных и осязательных ощущений.

*Утверждение* заключается в объединении внутренних образов и слов, которые повторяются неоднократно. Человек как бы внушает себе, что успех возможен. Человек способен достичь поставленной самой собой цели. Поступая подобным образом, — произнося вслух определенные слова, — вы заставляете свой мозг сконцентрироваться и активно работать на достижение намеченного. Ведь именно с помощью неоднократных повторений определенного набора слов и фраз аутотренинга мозг настраивается на нуж-

ную волну.

*Ритм* включает в себя два понятия: ваш собственный ритм и ритм деятельности. Индивидуальный ритм — это ваше представление о том, как может осуществляться та или иная деятельность именно вами. Ритм деятельности — это ваш естественный ритм, соответствующий той деятельности, которую вы выполняете.

Таковы основные принципы психологического тренинга. Воспользовавшись ими, вы сможете осуществить свои желания. Эти приемы помогут достичь поставленных целей, научат новому, дадут возможность укрепить свое здоровье и развить таланты, о которых вы даже и не подозревали.

## **Глава 1. ОПЕРАЦИЯ «АНТИСТРЕСС»**

### **СИСТЕМЫ ДЛЯ СНЯТИЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СТРЕССОВ**

Жизнь современного человека необыкновенно насыщена. Она напоминает океан во время шторма. Избежать стрессов, переплывая этот океан, к сожалению, невозможно, и каждый из нас рано или поздно испытывает их. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает, точнее — не живет. Разве бывает жизнь без дерзаний, без успехов и неудач, без ошибок?

В наши дни много говорят о стрессе. Это состояние может быть связано с неудачами или перегрузкой на работе, с выходом на пенсию, семейными проблемами или уходом из жизни кого-то из близких.

Если стрессовые ситуации наслаиваются одна на другую, организму человека наносится серьезный удар. Прежде всего травмируется нервная система, а нарушения в ее функционировании влекут за собой заболевания самых разных систем и органов. Более того, человек перестает испытывать удовольствие от жизни. Он все реже радуется и все более остро воспринимает неудачи.

Сегодня существуют лекарственные препараты, способные укрепить нервную систему, успокоить ее в случае раздражения или перевозбуждения.

Но нельзя забывать о том, что факторов, влияющих на возникновение стресса, так много, что если возложить надежды только на медикаменты, их придется принимать несколько раз в день.

Это недопустимо. Вы не только не окажетесь победителем в этой ситуации, но и сократите продолжительность своего существования. Тем более что средств, направленных непосредственно на ликвидацию стрессового состояния, пока не найдено.

Оптимальный выход из положения — аутотренинг. Это скорая помощь самому себе, самое простое и верно действующее средство.

Но здесь следует знать, в каких случаях со стрессом действительно нужно бороться. Дело в том, что стресс может быть вызван как отрицательными событиями, так и довольно приятными — азартной игрой в шахматы или страстными объятиями, например. В последнем случае вам не будет причинено абсолютно никакого вреда, значит, переживать в этой ситуации просто не из-за чего (хотя, если положительные эмоции мешают вам уснуть или заниматься серьезной работой, вы все-таки можете обратиться к аутотренингу).

Поскольку одного средства для преодоления стресса недостаточно, существует система способов борьбы с этим недугом.

Первым делом можно порекомендовать несколько упражнений, способствующих высвобождению заблокированной энергии, которая появляется при попытках вытеснения отрицательных эмоций, порожденных стрессом.

Встаньте прямо, вытяните руки вверх и попеременно поднимайте ноги в стороны. Это упражнение помогает избавиться от всех неприятных мыслей и чувств.

Медленно вытяните руки вперед, затем вверх, в стороны, вниз. Далее поочередно поднимайте и опускайте то одну, то другую ногу, согнутую в колене.

Наклонитесь и коснитесь кончиками пальцев пола. Дышите глубоко и медленно. Оставайтесь в таком положении в течение минуты. Затем не спеша выпрямитесь.

Станьте на колени, поднимите руки над головой и свободно ударьте сжатыми кулаками по подушке. Это поможет снять агрессивность. Лежа на спине, согните ноги в коленях и разведите ступни на 50 см друг от друга. Ладони положите на живот. Дышите глубоко. Оставайтесь в таком положении в течение 1–2 мин. Затем «уроните» колени в стороны и вновь соедините их.

После высвобождения стрессовой энергии переходите непосредственно к самовнушениям.

Так, стресс неудач и рухнувших надежд особенно вреден. Но если в такой ситуации вы воспользуетесь аутотренингом, то сведете степень своей ранимости до минимума. Просто скажите себе:

«Совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Я буду стремиться к ней и довольствоваться этим. Крахи и падения не могут сбить меня с пути, моя поступь из-за них не потеряет своей твердости. Все мои падения будут такими мягкими, как удачное приземление профессионального парашютиста.

Неприятности, стремящиеся ко мне, как бумеранг, возвратятся обратно. Они будут отскакивать от меня так легко и непринужденно, как мяч отскакивает от стены. Я буду переносить их так безболезненно, как прикосновение легкого весеннего ветерка к моей щеке».

Это упражнение можно выполнять каждое утро, в начале всякого дня, обещающего быть бурным. Ведь любому из нас проще отразить удар, когда мы к нему готовы и в состоянии дать достойный отпор.

Не зря же говорят, что собаки кусают тех, кто их боится,

кто опасливо проходит мимо. И если вы не будете впадать в состояние ужаса и паники, стресс вас не «укусит». Будьте спокойны, и стресс пойдет подыскивать другую жертву.

После очередной неудачи скажите себе:

— Нет, переживания — это не для меня.

— Страдания — это не мой удел.

— Мучения — это не моя участь.

Можете провести сеанс визуализации. Представьте себя листом бумаги, к которому кто-то старается приклеить аппликацию, но ни одно средство не помогает. Под аппликацией подразумевайте все те факторы, которые могут породить стресс. Детально представляйте все мучения того, кто пытается приклеить ее, смейтесь над ним и даже злорадствуйте.

Если вдруг вы почувствовали, что стали очень раздражительны и излишне нервозны, все окружающее вас начинает угнетать, значит, стресс не за горами. В данном случае вам подойдет такая установка.

«Сейчас я буду усиливать свою нервную систему. Процесс этот продолжится днем и ночью. Изю дня в день, ежеминутно весь мой организм направляет все свои силы на повышение устойчивости нервной системы. Мои мысли становятся здоровее. Крепнут моя воля и характер. Моя уверенность в себе становится крепкой, как металл. Моя нервная система отдыхает и набирается сил. С завтрашнего дня она будет совсем другой — сильной и устойчивой.

Жизненные неприятности перестанут отрицательно влиять на мою нервную систему и на жизнь в целом. Каждая частица моего тела стремится к укреплению нервной системы. К завтрашнему утру моя нервная система будет похожа на мощный дуб, она будет такой же крепкой и негибкой».

Если же стресс овладел вами, содержание визуализационного упражнения должно быть прямо противополож-