

Визуализация - техника мыслительной саморегуляции

Визуализация - один из самых распространенных инструментов практической психологии. Несмотря на это, а может именно благодаря этому, многие весьма скептически настроены в отношении того, может ли она положительно влиять на жизнь человека.

Концепция визуализации довольно проста. Вы используете силу своего воображения, чтобы создавать видения того, чего хотите в жизни, и как именно этого достигаете. Это похоже на кино в голове. В нашей статье вы найдете **четыре техники визуализации** - и если никогда ее не практиковали, то получите наглядное представление о том, что же это такое и как ее использовать.

В каких случаях визуализация не работает? Только в тех, когда вы используете ее как волшебную пилюлю: сидите на диване перед телевизором и воображаете как достигнете успеха, стоите перед зеркалом и убеждаете себя, что красивы и привлекательны. Визуализация всегда идет рука об руку с огромным трудом. Она, скорее, является дополнением, а не самим инструментом.

Улучшение восприятия

Визуализация может быть весьма эффективной, когда вы хотите улучшить свои навыки восприятия и наблюдения. Это умение имеет огромную ценность, поскольку помогает улучшить ваше понимание людей и ситуаций, в которых вы оказались. Более того, оно прокачивает память. Вот пошаговый процесс визуализации такого рода.

Шаг первый. Сядьте в тихом месте и проведите несколько минут, просто наблюдая за окружающим миром.

Шаг второй. Теперь закройте глаза и воссоздайте окружающий мир как можно подробнее в своем воображении. Убедитесь, что уделяете особое внимание тонким деталям, цветам и текстурам всего, что вы наблюдали на первом этапе.

Шаг третий. Повторяйте процесс, пока сможете вызвать из памяти каждую деталь своего окружения.

Безусловно, одного раза будет недостаточно. Такая визуализация должна стать каждодневной практикой: через некоторое время вы станете более наблюдательным и восприимчивым человеком. Слишком легко и просто? Да, как и все гениальное. Не думайте, что подобные умения требуют массы установленных приложений на телефоне. Достаточно и такого упражнения.

Еще один вариант этой техники визуализации - выделить 15-20 минут в конце дня, чтобы вспомнить весь свой день с пробуждения и до настоящего момента.



Повышение самооценки



Независимо от того, испытываете ли вы недостаток уверенности или же страдаете от низкой самооценки, можете использовать визуализацию как инструмент для того, чтобы чувствовать себя лучше в этих двух отношениях. Всего три шага.

Шаг первый. Закройте глаза и представьте, что вы стоите в большой пустой комнате.

Шаг второй. Один за другим визуализируйте людей, которые заходят в эту комнату. Они подходят к вам и либо поздравляют и делают комплименты, либо признают вашу работу и усилия.

Шаг третий. Когда комната полна людей, визуализируйте себя, рассказывая всем о своих достижениях. Обязательно благодарите их за поддержку и ценную обратную связь.

Разумеется, вы можете изменить этот метод визуализации, «запуская» в комнату известных людей или наставников. Также можете представлять людей, которые выступают с речами о том, насколько они ценят вас. И, конечно же, все дело в мелочах. Удивительно, но не меньше помогают именно детали, которые делают вас уникальным.

Повышение уверенности в себе и самооценки - процесс очень медленный, однако при достаточной настойчивости можно сократить количество времени. Тренируйтесь от 10 до 20 минут каждый день и постепенно начнете чувствовать, что у вас есть силы для того, чтобы изменить себя и свою жизнь.

Помните, все и всегда меняется. И либо вы будете менять себя сознательно, либо бессознательно пустите на самотек. Только усилия способны привести к успеху.

Расслабление ума и тела




Визуализация может быть очень эффективной, когда вы находитесь под влиянием стресса. Всякий раз, когда испытываете давление, можете ее использовать, чтобы успокоить свои тело и ум.

Шаг первый. Сядьте или лягте в тихом месте, где нет отвлекающих факторов. Можете поставить какую-то спокойную музыку в фоновом режиме, которая поможет войти в глубокое расслабляющее состояние.

Шаг второй. Дышите глубоко и начинайте отсчитывать от 50 до 1. Когда вы делаете это, нужно постепенно расслаблять каждую мышцу своего тела с головы до ног.

Шаг третий. Как только вы полностью расслабитесь, отправляйте свое воображение к личному убежищу. Там вы найдете все, что заставляет вас чувствовать себя спокойно, безмятежно и счастливо.

Как только вы окажетесь в этом личном убежище, можете направить визуализацию в нескольких направлениях. Для начала можете просто наслаждаться миром и гармонией момента. Или использовать это место для подтверждения своих целей, ценностей и приоритетов. Быть может, там ждет человек, который является для вас авторитетом?



Поговорите с ним о своих проблемах и обсудите решения.
Нет ограничений для вашего воображения. Можете использовать свое убежище самыми разными способами.

Изложение плана действий

Если когда-либо вы почувствуете на себе стресс или напряженность, то визуализация плана действий может помочь вам успокоиться, сосредоточиться и начать принимать активные меры.

Этот метод лучше всего использовать в конце дня, чтобы спланировать работу на следующий день. Тем не менее, он также может использоваться в течение дня, когда у вас есть около 10 минут. Эта визуализация состоит из трех шагов.

Шаг первый. Успокойте свой разум и просто расслабьтесь. Сидеть - это, вероятно, хорошая идея, так как это поможет мысленно отдохнуть от того, что вы делаете.

Шаг второй. Закройте глаза и начните визуализировать именно то, что вы хотели бы выполнить в течение оставшейся части дня (или завтра). Представляйте это в мельчайших подробностях и задайте себе следующие вопросы:

Чего именно я хочу?

Как я хочу себя чувствовать?

Какие конкретные действия я хочу предпринять?

Как я буду взаимодействовать с другими людьми?

Какие препятствия мне придется преодолеть?

Как я смогу преодолеть эти препятствия?

Чего я в конечном итоге хочу достичь?

Важно, чтобы вы полностью визуализировали свои ответы на эти вопросы. Не останавливайтесь на первом ответе, который приходит на ум. Собственно, здесь вы увидите, насколько склонны жить на автопилоте.

Чем больше придумаете ответов, тем лучше сможете увидеть, какие ошибки совершали раньше. Обращайте внимание на каждую деталь.

Шаг третий. Реальность жизни состоит в том, что мы, к сожалению, не можем предсказать все, что происходит с нами. Неожиданные события часто ломают наши планы. Однако хорошее планирование не связано с тем, чтобы быть точным и негибким. Скорее, это адаптация к обстоятельствам, которые возникают в жизни.

Имея это в виду, важно при завершении визуализации утверждать, что все изменится в ту или иную сторону. Утверждая это, вы держите свой ум открытым для возможностей. В результате вы будете готовы внести коррективы, когда на пути появятся неожиданные препятствия.

Нет, этот процесс, конечно же, не дает надежного плана, однако то, в чем эта *визуализация точно помогает - это представить возможные сценарии, которые могут иметь место. Представляя их, вы сможете принимать более эффективные решения, выполняя свои проекты и занимаясь задачами.*