

Уважаемые педагоги, продолжаем изучение методик, формирующих умение управлять психологическим состоянием.

Тема сегодняшнего занятия: **Визуализация или мысленное представление.**

В моем мозгу нет мыслей,
Но он обладает силой,
Способной вызвать к жизни
Целый ряд понятий

Ралф Уолдо Эмерсон

Визуализация- это мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла. Человек воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится, и получающим желаемое.

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 данной статье вы найдете семь техник визуализации — и если никогда ее не практиковали, то получите наглядное представление о том, что же это такое и как ее использовать.

В каких случаях она не работает? Только в тех, когда вы используете ее как волшебную пиллюлю: 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 самым инструментом.

Как можно использовать визуализацию?

Истинная ценность визуализации, конечно, выходит за рамки простого повышения уровня мотивации и вдохновения. Она может использоваться различными способами для улучшения многих областей вашей жизни. Например, для:

- Достижения целей
- Улучшения концентрации
- Улучшения способности к обучению
- Повышения самооценки
- Повышения уверенности в себе
- Улучшения процесса принятия решений
- Изменения ценностей
- Устранения вредных привычек
- Избавления от ограничивающих предубеждений
- Осваивания нового навыка
- Изменения привычных шаблонов мышления

Далее в этой статье вы найдете методы визуализации, которые можно использовать прямо сейчас, чтобы улучшить некоторые из этих областей. Помните также и о том, что человек визуализирует практически все свое время, только делает это неосознанно. Что во многих случаях не очень полезно. Именно поэтому нужно выключить режим автопилота и взять дело в свои руки.

Семь техник визуализации

Давайте рассмотрим семь методов визуализации, которые можно использовать, чтобы улучшить некоторые аспекты своей жизни, включая:

- Освоение нового навыка
- Улучшение восприятия
- Повышение самооценки

- Расслабление ума и тела
- Исцеление ума и тела
- Изложение плана действий
- Достижение целей

Теперь опишем процесс всех шагов, которые вы должны сделать для каждой области, а также кратко обсудим, как использование каждой техники визуализации может быть полезным.

Освоение нового навыка

Первое, в чем может быть полезна визуализация — освоить новую область знаний. Она может быть довольно эффективной в этом случае, потому что мозг человека стимулируется примерно одинаково, когда мы выполняем действие физически и когда представляем его в голове.

Психолог Алан Ричардсон провел знаменитый эксперимент с баскетболистами, во время которого выяснилось, что:

- Если не заниматься тренировками бросков в баскетбольное кольцо на протяжении недели, то мастерство падает.
- Если визуализировать (представлять в голове процесс) тренировку, то качество бросков улучшается на 23%.
- Если тренироваться, качество бросков улучшается на 24%.

Конечно, вы можете использовать эту технику визуализации, чтобы овладеть любым умением, однако важно использовать все свои чувства при визуализации.

Вот простые пять шагов, которые помогут в этом.

Шаг первый. Выберите конкретный навык, который вы хотели бы освоить.

Шаг второй. Определите свой реальный уровень владения этим навыком.

Шаг третий. Визуализируйте процесс тренировки этого навыка во всех ярких деталях, используя все свои чувства.

Шаг четвертый. Повторяйте этот процесс в течение 20 минут в день. Курс должен длиться 11 дней или больше.

Шаг пятый. Практикуйтесь в этом навыке в реальной жизни и оцените свой прогресс. Если вы не удовлетворены результатами, продолжайте визуализацию, одновременно выполняя тренировки физически.

Улучшение восприятия

Визуализация также 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.

Исцеление ума и тела

На протяжении лет наука неоднократно доказывала, что существует связь между телом и умом. Эта связь описана во многих научных исследованиях, где вместо лекарств используется плацебо, когда вместо настоящего лекарства человек получает внешне очень похожий препарат, который не несет ни позитивного, ни негативного влияния. Порой плацебо работает не хуже.

Как такое возможно? По сути дела, мы убеждаем себя, что что-то должно нам помочь (система убеждений), а затем мозг выпускает

соответствующие химические вещества и нейротрансмиттеры, которые активируют процесс выздоровления.

Разумеется, существует и обратный эффект, который называется ноцебо. Ситуация очень схожая с плацебо, только пациент получает некоторый вред для организма. Опять же — наша система убеждений и мозг играют здесь основную роль, создавая этот эффект.

Попробуйте эти три способа, чтобы убедиться в ценности самовнушения.

Визуализация энергии Земли

Закройте глаза и ощутите, что твердо стоите на земле (или Земле). Представьте энергию, проходящую через вас и исцеляющую тело.

Визуализация золотого шара

Второй способ заключается в том, чтобы сидеть в тихом месте и представлять золотой шар энергии или света, окружающий ваше тело. Эта энергия зарождается как маленькое пятнышко в сердечной чакре, а затем с каждым вдохом и выдохом, оно постепенно растет и расширяется, пока не окутает тело.

Визуализация огненного шара

Третий метод используется для того, чтобы эффективно управлять болью. Успокойте дыхание и сядьте. Закройте глаза и начните фокусироваться на области своего тела, где чувствуете дискомфорт или боль. Визуализируйте эту область как большой, яркий и красный огненный шар. Затем постепенно, с каждым выдохом, огненный шар становится все меньше и меньше, пока не станет маленьким пятном на вашем теле. По мере того, как огненный шар сжимается, ваша боль утихает.

Можете, конечно, использовать каждый из этих методов в комбинации или творчески исследовать другие методы визуализации для боли или

для исцеления. Здесь есть много возможностей, которые вы могли бы изучить.

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.

Достижение целей

Последний метод визуализации, который мы обсудим, включает в себя процесс постановки целей. Использование визуализации для этой области жизни может иметь огромную ценность, однако техника также имеет один явный недостаток.

Постановка целей, вероятно, самая популярная форма визуализации. Многие из нас представляют как достигают чего-то. Но, к сожалению, этот метод часто не работает из-за одного серьезного недочета. Когда большинство людей визуализируют свои цели, **они представляют только конечную цель**. Они видят в своих фантазиях эту большую, яркую и прекрасную цель в конце своего путешествия. И да, представляют они этот процесс детально, используя все органы чувств.

Это замечательно, ведь после такого сеанса появляется огромная мотивация. Однако она быстротечна и при первой же проблеме истощается.

Затем они чувствуют, что им нужно снова визуализировать свою цель, чтобы еще раз найти мотивацию. Однако каждый раз, когда они это делают, ничего не происходит, а энергия истощается.

Что же делают неправильно эти люди? Цель — это не пункт назначения, это путешествие. И на пути к ней вы столкнетесь с большим количеством ошибок и неудач, эмоциональных спадов и срывов. Именно это нужно включить в свою визуализацию в первую очередь.

Конечно, нужно представлять конечную цель, но не тратьте на это более 10% времени всей визуализации. Остальные 90% должны быть посвящены проблемам и их решению в своем воображении. Что вы сделаете, если внезапно забудете слова, выступая на публике? Задумавшись над этим вопросом, вы тут же станете искать ответ и выясните, что многие его задавали себе и находили выход из ситуации.

Вот пять шагов для правильной визуализации своих целей.

Шаг первый. Сядьте в тихом месте, закройте глаза. Начните визуализировать свою конечную цель. Представьте себя в будущем человеком, который ее достиг. Испытайте все связанные с этим чувства.

Шаг второй. А теперь постепенно отступайте по времени от этого будущего. Что вы предпринимали, чтобы достичь этой цели? Представьте все препятствия, с которыми столкнулись, и неудачи, которые удерживали вас — теперь ясно увидите, что успешно преодолеваете их. Продолжайте визуализировать весь путь до настоящего момента.

Шаг третий. Теперь продвигайтесь вперед во времени и визуализируйте, как вы воспользовались возможностями и насколько

удачные совпадения помогли преодолеть каждое препятствие. Детали очень важны.

Шаг четвертый. По завершении вашей визуализации потребуется время, чтобы заправить будущего «вас» положительной энергией для предстоящего путешествия.

Шаг пятый

Когда вы выходите из визуализации, немедленно эмоционально отвлекайтесь от результата. Единственное, что может удержать вас — это эмоциональная привязанность к конкретному результату. Вместо этого оставайтесь открытыми и гибкими для будущего. И приготовьтесь к большой работе.

Да, все эти техники кажутся очень простыми. Мы привыкли, что для того, чтобы измениться, нужно что-то сложное. Есть ли в них нечто такое? Есть: самое тяжелое в этих методиках — это настойчивость.

Пусть эти техники выглядят даже примитивно, они очень эффективны. Но только если выполняются каждый день. И если за ними следует действие.

Ссылки на фильмы:

<https://www.youtube.com/watch?v=EDKiV0hZjCs>

<https://www.youtube.com/watch?v=ELGUvjdp05Q>