КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

* 1. Прием «Вечерний пересмотр событий» (ведь для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип - «Я подумаю об этом завтра»).
  2. 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!).

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, чтобы вы помнили: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если возникнут сомнения, - избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

И еще несколько техники самопомощи, которые могут помочь t профилактике сгорания

Техника 1. «Отрезать, отрубить».

Она пригодна для работы с любым» негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это бестолку и т.д. и т.п.) Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника 2. «Лейбл или Ярлык».

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладел собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили её(ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: Это всего лишь негативная мысль!

По данным специалистов (Д. Кехо и др.) эта техника помогает на 75 % (а это вовсе немало!).

Техника 3. Преувеличение.

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника 4. «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий осознать, что вы - так же, как и другие люди, - не можете и не должны быт совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоватьс и, конечно, быть успешным.

А теперь - сам самоподдерживающий прием (женщины примут ег скорее, чем мужчины!). Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самом себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, н достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!