



Храм Дебод

ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Т. Вьюжек

МЫСЛЕННЫЕ ФИЛЬМЫ

Мы те, кем себя воображаем.

Курт Воннегут, писатель

Практически в любое мгновение у всех нас в голове проходит непрерывный поток образов, звуков, ощущений. Этот поток образов создает серии ментальных «фильмов» – триллеров, комедий, любовных историй – порой укомплектованных титрами и коммерческой рекламой.

Поскольку между мысленными образами и чувствами существует неразрывная связь, негативные образы воздействуют на наше настроение и отвлекают наше внимание. Однако контролируемая визуализация способна изменять эти образы, таким образом улучшая наше настроение.

Вот несколько способов использования в жизни ваших навыков визуализации.

- **Визуализация поставленной цели:** сформируйте мысленный образ себя самого, делающего то, что вы должны или хотите сделать. Вы можете представить себя шагающим в новых туфлях или пальто, или исполняющим обязанности в роскошном офисе на новой работе, или сидящим за столиком с любимым объектом в вашем ближайшем ресторане. В этой визуализации важны три вещи: во-первых, заполняйте сцену деталями, используя все ваши основные чувства; во-вторых, представляйте себе, как вы испытываете истинное удовольствие от выбранного сценария; и, в-третьих, привязывайте сцену к конкретной дате. Сосредоточивая ваше внимание на поставленной цели, подобная визуализация поможет повысить вашу мотивацию. Начните с маленьких, легко достижимых целей, а затем перейдите к более объемным и значительным целям.

- **Публичное выступление:** если вы готовитесь выступить перед людьми – провести коммерческую презентацию, произнести речь или

пройти собеседование, – мысленно нарисуйте для себя сразу несколько возможных сценариев. Начните с идеального исхода. Представьте, что вы выступили просто превосходно, и все прошло именно так, как вам хотелось. Затем вообразите, в целом, успешный исход, когда события разворачиваются почти идеально, но все-таки присутствуют отдельные шероховатости. Затем представьте себе наихудшее развитие ситуации, когда в ходе своего выступления вы запинаетесь на каждом слове. В процессе воспроизведения этих сценариев вы подготовите себя к вероятным неудачам и проблемам. Затем, после того как вы проработаете все возможные ситуации, сосредоточьте свое внимание на идеальном сценарии. Позвольте себе «выступить» с блеском.

- **Релаксация и снятие стрессов:** потратьте некоторое время на то, чтобы вызвать в себе приятные воспоминания. Расслабьтесь как можно глубже и позвольте воспоминаниям свободно протекать через ваш мозг. Легко коснитесь памятных сердцу картин: зеленые долины, близкие друзья, фрагменты из раннего детства, ваша старая комната, ваш первый друг, дорога до школы в солнечный или дождливый день, а затем, отдохнувшим и освеженным, вернитесь к действительности.

- **Внутренний массаж:** сформируйте зрительный образ грифельной доски. Представьте, как в левом верхнем углу медленно, буква за буквой, появляется ваше имя. Пусть затем в правом верхнем углу так же медленно, друг за другом, появятся буквы, составляющие слово «расслабься». Сделайте паузу и посмотрите на слова. Перейдите на новую строку и следите за тем, как эти же слова снова появляются на доске.