

Выполняем технику «Гармонизация образа мира и себя»

Шаг 1. Вспомните сценарий, с которым Вы хотите работать и определить его модель.

Шаг 2. Закройте глаза и мысленно представьте параллельно 2 образа – себя и Мира рядом (слева и справа).

Шаг 3. Детально рассмотрите эти образы. Обратите сейчас внимание на их характеристики.

Ответьте на вопросы:

- Из чего они состоят? Твердые или нет, а может у них какое-то другое состояние?
- Какого они цвета? Цвет одинаковый или разный? Монохромный или разноцветный?
- Какая у них прозрачность? Яркость? Насыщенность?
- Насколько они удалены от Вас?
- Какого размера Ваш образ и образ Мира?
- Находятся они в состоянии покоя или в движении?

Шаг 4. Оцените ресурс этих образов.

Если Ваш образ ОК, то мысленно измените образ Мира, чтобы его характеристики совпадали с характеристиками Вашего образа. Если Вы оценили образ Мира-Ок, то меняйте характеристики Вашего образа. Если оба образа, по Вашей оценке, не ОК – меняйте каждую характеристику и параллельно следите, чтобы каждое изменение воспринималось Вами как позитивное, верное.

Шаг 5. Проводите изменения до тех пор, пока по Вашим ощущениям эти образы не станут оба ОК. Мысленно произнесите: «Я В ПОРЯДКЕ. Я НОРМАЛЬНЫЙ. Я ОК», «МИР В ПОРЯДКЕ. МИР НОРМАЛЬНЫЙ. МИР ОК». Почувствуйте правильность каждой фразы для себя. Если Вы все еще чувствуете недоверие и дискомфорт по отношению к одной из фраз, измените формулировку на ту, которая вызывает у Вас больше доверия, но при этом конструктивна.



НАПИШИТЕ В ЧАТ: какие результаты Вы получили, выполнив эту технику?