**Работа с травмирующими мыслями**

**Подготовка**

Несколько листов бумаги/тетрадь, ручка, пустая комната, примерно час свободного времени.

**Практика**

Поработаем с тревогой более глубоко, научимся отслеживать поводы для тревоги, то есть те мысли, которые ее вызывают. Эти мысли могут быть достаточно сильными, и вы их можете слышать, но есть и те, которые лишь мелькают на периферии сознания. Вы их не замечаете, не отражаете, но они есть и создают общий тревожный фон.

Есть достаточно необычная длительная практика, она называется «7 на 7». Зайдите в пустую комнату, задайте себе вопрос «что меня тревожит?» и найдите место, где бы вас хотелось находиться и отвечать. Устройтесь там и начинайте писать. Ответов должно быть семь, прямо пронумеруйте и запишите свои тревожные мысли. После того, как готовы 7 ваших ответов, посмотрите на вашу комнату и попробуйте сменить место положения. Идите туда, куда зовет вас тело, а не разум. Находясь там опять задайте себе тот же вопрос и опять запишите 7 пришедших вам ответов на новый лист. Так нужно повторить еще пять раз, чтобы всего у вас было записано 7 листов и на каждом по 7 ответов. Проанализируйте ответы и посмотрите каким образом ответы будут изменяться от первого до последнего листа. Чаще всего истинные, но незаметные сначала причины тревоги, появятся где-то в конце ваших записей. Еще посмотрите какие у вас будут получаться семантические группы, то есть, например, вас тревожит здоровье и таких ответов будет несколько. Не редко при выполнении этого упражнения бывают внезапные озарения, инсайты.

Техника перепроживания травмирующего события. Для того чтобы тело включилось в проживание какого-либо события, оно должно соответствовать 3 критериям: ситуация должна быть неожиданной, восприниматься драматично и проживаться изолировано. Для того, что тело отпустило ситуацию нужно убрать один любой из этих факторов, и событие уже не будет настолько критично.

Приведенная ниже техника будет убирать одновременно два фактора, для того, чтобы освободить нашу психику от напряжения в связи с какой-то травмирующей ситуацией. Начинаем. Нужно уединиться, расслабиться, занять удобное комфортное положение, сделать глубокий ровный вдох и выдох. Просканировать свое тело, почувствовать как расслабляется поочередно каждая его часть. Далее нужно вспомнить тревожащее вас событие, погрузиться в него. Но увидеть себя там не в тот момент, когда все произошло, а за 1-2 минуты до этого. И вот вы там, еще ничего не случилось, все замечательно. Посмотрите где вы находитесь, что вы делаете, как выглядите и о чем думаете. И вдруг рядом с вами появляется создатель (творец, бог) и говорит: «Здравствуй, милая, я очень тебя люблю, и рад тебя видеть. Я пришел к тебе сюда для того, чтобы предупредить, что буквально через одну-две минуты случиться такая-то ситуация». И рассказывает вам во всех подробностях, что там будет происходить, как вы это почувствуете, что вы увидите, что подумайте, как воспримете, какие эмоции будете проживать. А затем продолжает: «Знай милая, что в этой ситуации ты не будешь одна, я буду с тобой, я буду рядом, и буду держать тебя за руку. А еще ты должна знать одну очень важную вещь, как бы странно это сейчас не прозвучало, это событие произойдет для тебя, что бы ты наконец-то полюбила себя. Чтобы ты стала самой счастливой на земле. Это к счастью, любви и к деньгам. К твоему развитию, совершенствованию и счастью». Потом он берет вас за руку и ведет в это событие поддерживая и любя. И вы знаете, что это просто надо пройти. Что бы вы стали более любимой, более любящей и более счастливой. И вы вступаете в это событие смело, с улыбкой, и проживаете его, но испытываете уже другие эмоции. Ведь вы не одна, вам уже не так страшно и плохо. После того, как событие произошло, опять просканируйте свои эмоции. Вы воспринимаете это событие так же или что-то изменилось? Осталось ли оно для вас столь же драматичным и страшным или нет? Может быть, эмоции поменялись? Психика усвоила урок и теперь вы точно знаете, что это просто новый опыт. И теперь вы точно знаете, что он приведет вас к счастью и любви. Когда почувствуете, что готовы вернуться реальность сделайте глубокий вдох и выдох. И возвращайтесь, сохраняя все изменения в психике. Откройте глаза, потянитесь, поменять положение тела.