**Работа с тревожными состояниями**

**Подготовка**

Несколько минут свободного времени и возможность уединиться

**Практика**

Техника «Ментальный тормоз» направлена на то, чтобы встретиться со своей паникой или с какой-то очень сильной тревогой, и ее преодолеть. Автор ее модификации психолог А.И. Алехин. Как выглядит эта техника. Например, что-то случилось и вы понимаете, что вас захлестнула паника, вы вот-вот потеряете контроль над собой, и начнете совершать какие-то не контролируемые действия. Пока еще контроль есть, скажите себе «стоп» и честно скажите «я сейчас в панике». Пусть это слово для вас будет «якорем», как только вы его себе произносите, вы начинаете медленно думать, медленно двигаться и медленно дышать. Вы должны замедлиться, то есть паника старается вас разогнать, но вы говорите «я сейчас в панике, я это понимаю» и начинает замедляться. Как только вы замедлитесь, дыхание восстановиться, судорожные движения уйдут. Двигаясь очень медленно подумайте, что можно сделать? Нужна ли эмоциональная реакция, она поможет сделать ситуацию лучше или нет? Если поможет, тогда мы можем продолжить выражать свои эмоции, иногда так надо сделать, бывают такие ситуации. Но если вы вдруг поняли, что ваша эмоциональная реакция на данный момент к улучшению ситуации не приведет, тогда задаем следующий вопрос «мне сейчас лучше того, что я остановился или нужно еще что-то сделать?» Иногда оказывается, что нужно было только остановиться и замедлится, и больше ничего делать не нужно. А иногда оказывается, что необходимо еще какое-то действие для того, чтобы изменить эту эмоциональную ситуацию, может быть прогуляться, попить воды, переключить мысли. Таким образом вы укрепляете свое спокойствие и укрепляйте свой ясный ум, который помогает справиться с любыми трудностями.

Еще одно упражнение по работе с тревожными состояниями. Мы не всегда можем осознавать, что именно нас тревожит, но можем чувствовать в себе эти эмоции. И это то, что очень сильно отвлекает нас, набирает на себя нашу энергию и делает нас менее продуктивным. В этом случае подойдет упражнение, которое называется «я-поток». Если вы чувствуете, что вами овладевают тревога, беспокойство, то нужно уединиться, надолго остаться наедине с собой, принять удобное положение, закрыть глаза, подышать и представить, что вы лежите в море. Легко качаетесь на волнах и позволяете им нести себя. Либо представить, что вы плывете по течению реки. Или, если вам не хочется представлять себя в воде, то представьте, что вы наблюдаете за тем, как чистый и прозрачный поток воды несет бумажный кораблик или лист дерева. Представьте, что вы отпускаете контроль и доверяйтесь этому потоку. Побудьте в этом состоянии, наблюдайте с доверием и не пытайтесь контролировать. А затем представьте, почувствуйте, что этот поток – это вы. И это не обязательно должно быть движение воды, это может быть поток энергии. Скажите про себя: «Я – поток, я доверяю потоку энергии. Это энергия света и любви. Эта энергия восстанавливает гармонию и направляет события туда, куда нужно. Все правильно и все хорошо. Все именно так, как должно быть». Оставайтесь еще некоторое время в ощущении движения в потоке, это снимет ваше беспокойство. Если это упражнение выполнять вечером перед сном, в кровати, занимает оно всего лишь несколько минут, то оно поможет расслабиться и заснуть.