

Техника «В плюс»

1. Вспомните и запишите на бумаге ситуации, где вы справлялись. Запишите их так, как будто о вас рассказывает ваш близкий друг, начиная с самого детства.
2. Закройте глаза, представьте все эти ситуации по очереди, как будто вы смотрите кадры из фильма с вами в главной роли.
3. Совершайте билатеральные воздействия – обнимите себя за плечи и похлопывайте «право-лево» + повторяйте фразу «Я справилась».
4. Регулярно (каждый день/раз в неделю) дополняйте список. Он постепенно увеличится – уже не 5, а 15 событий.
5. Ежедневно перед сном закрывайте глаза и представляйте эти кадры, с каждым разом будет появляться больше деталей, которые будут приводить к большим осознаниям.

