



ТРЕНИНГ ОБЩЕСТВЕННЫХ ЭКСПЕРТОВ ПАЦИЕНТСКОГО ДВИЖЕНИЯ

ЛАБОРАТОРИЯ ИЗМЕНЕНИЙ «Путешествие в тишину». Остановка мыслительного потока

Гамалий Надежда

Директор и соучредитель Центра "Дар". Психолог, телесно-ориентированный терапевт, ведущая семинаров и тренингов для детей и взрослых, игротехник. Сертифицированный практик Холотропного Дыхания (международный сертификат GTT)

Москва, 27 ноября – 1 декабря 2024

<https://congress-vsp.ru/xv/>

Представьте себе раннее утро, когда мир за окном замер в тишине.

Вы наслаждаетесь чашкой чая, но вместо спокойствия в голове появляются тревожные мысли.

Почему мысли не дают покоя?

1 Мысли — не Вы

Мысли — это не Вы, а инструмент, который управляет Вами.

2 Иллюзия контроля

Мы привыкли отождествлять себя с мыслями, но ум — это всего лишь инструмент.

3 Пленники разума

Иллюзия контроля над умом заставляет нас становиться пленниками собственного разума.



Почему мысли возвращаются?

1

Попытка остановить

Чем больше стараешься остановить мысли, тем быстрее они возвращаются.

2

Ум — манипулятор

Ум не хочет терять контроль и будет сражаться за свою власть.

3

Бесполезная борьба

Попытка остановить мысли — это как пытаться поймать тень руками.



Почему популярные методы не работают?

Временный эффект

Медитация, дыхательные техники, йога — всё это помогает, но временно.

Замкнутый круг

Чем больше мы пытаемся контролировать мысли, тем активнее они становятся.

Дополнительное напряжение

Усилия только добавляют напряжение и не решают проблему.



Как выйти из ловушки ума?

1

Наблюдение

Вместо борьбы с мыслями, начните за ними наблюдать.

2

Отпускание

Не оценивайте мысли, не старайтесь их понять или изменить.

3

Потеря силы

Как только Вы перестаёте давать мыслям энергию, они теряют свою силу.



Психологические методы остановки потока мыслей

Ментальный шум

Непрекращающийся поток мыслей может вызывать тревожность, усталость и неспособность сосредоточиться.

Снижение тревожности

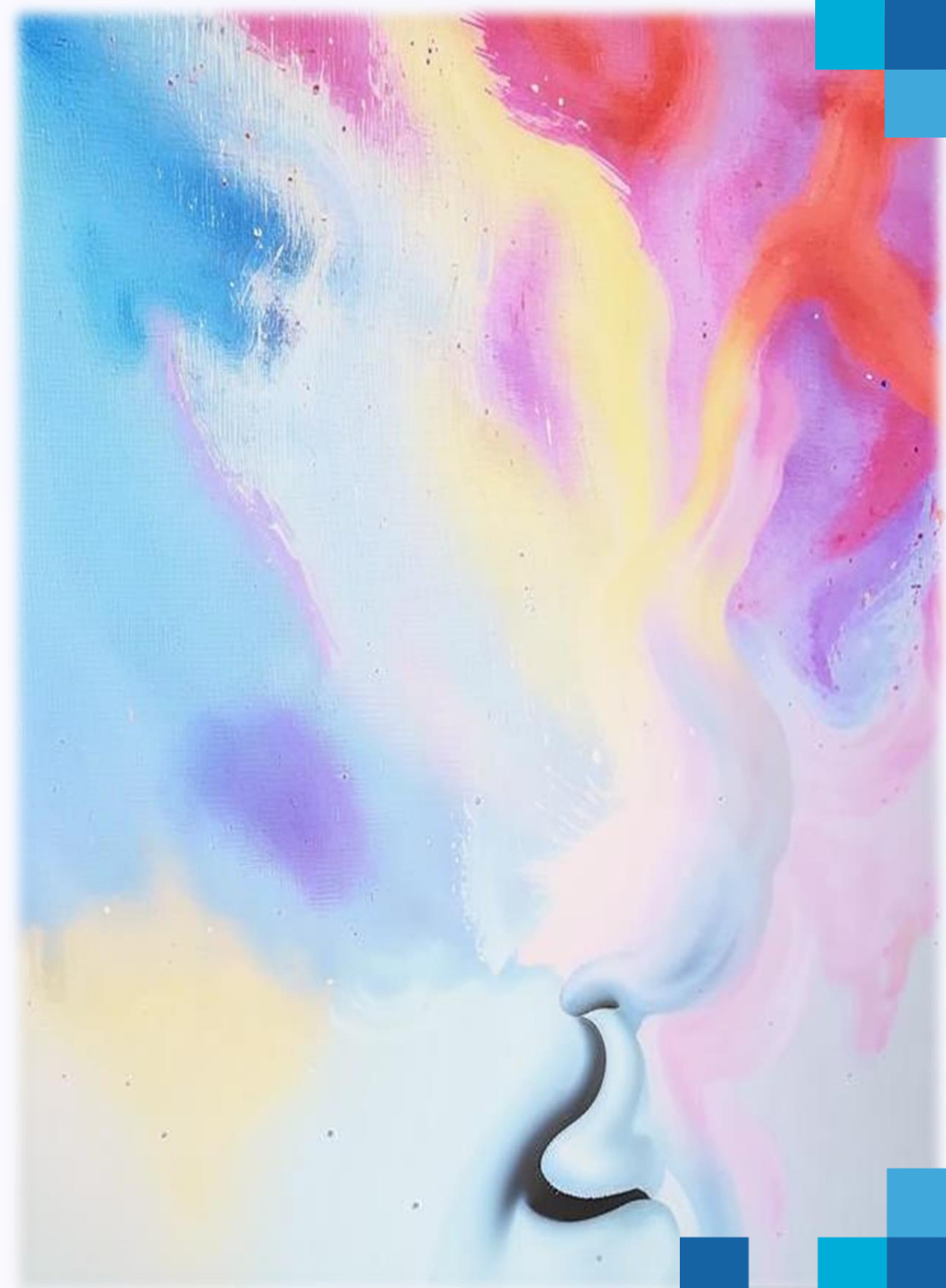
Остановка потока мыслей помогает снизить уровень тревожности, улучшить концентрацию и продуктивность.





Эффективные методы управления потоком мыслей

Метод	Описание
Осознанность	Способность оставаться в настоящем моменте, наблюдая мысли, не вовлекаясь в них.
Дыхательные техники	Успокаивают нервную систему и помогают перенаправить внимание с мыслей на физические ощущения.
Физическая активность	Помогает отвлечься от потока мыслей и стимулирует выработку эндорфинов.





Дополнительные методы



Заземление

Возвращает внимание к реальности через работу с органами чувств.



Ведение дневника

Запись мыслей помогает структурировать их и уменьшить их интенсивность.



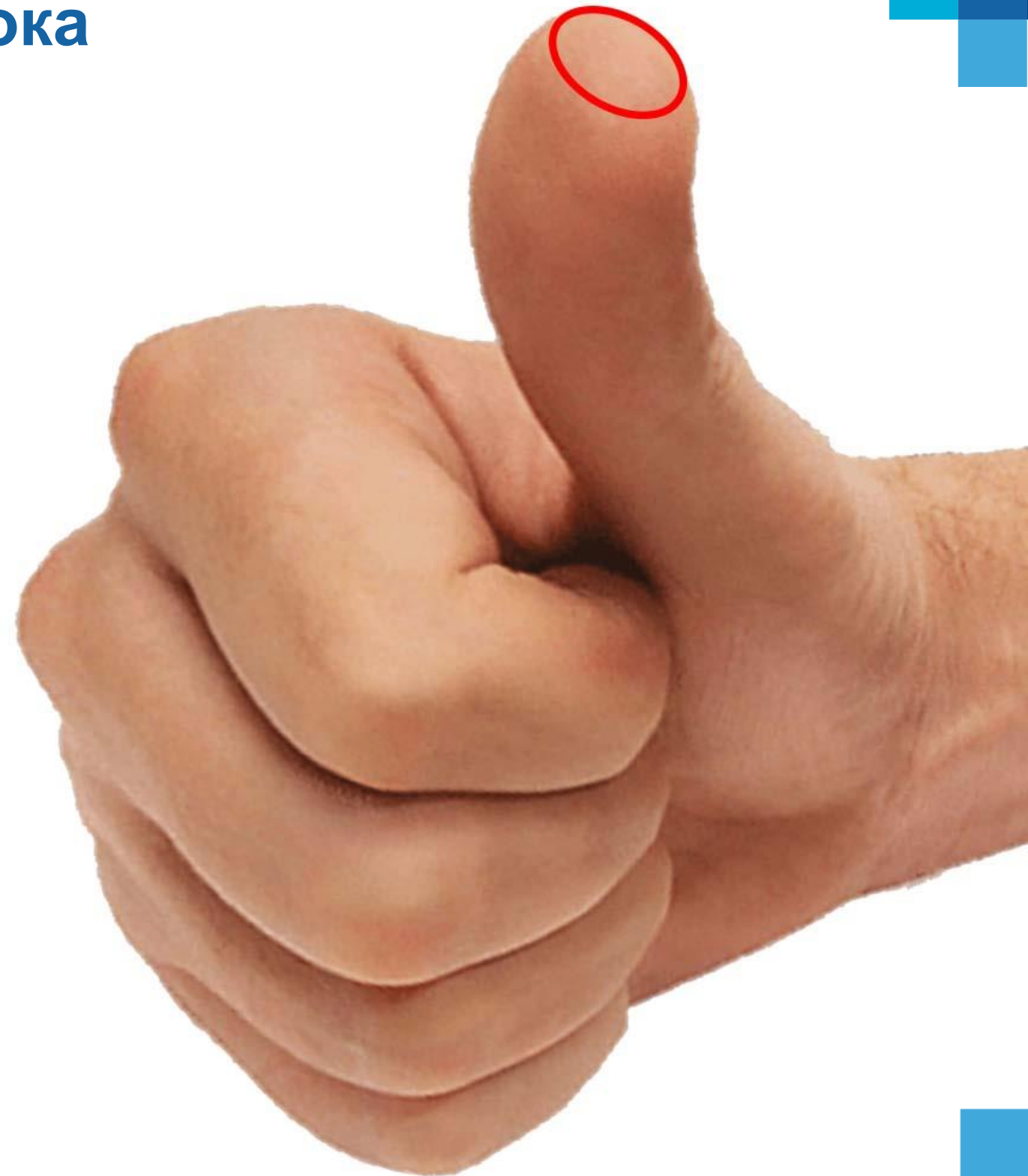
Медитация и визуализация

Медитация помогает успокоить ум, а визуализация переносит внимание на приятные образы.



Остановка мыслительного потока

Физическое воздействие на указанную зону приводит к умственному спокойствию



Упражнение на заземление практика «Дерево»





Ключевые принципы

1

Ограничение времени

Выделите определённое время в день для размышлений о проблемах.

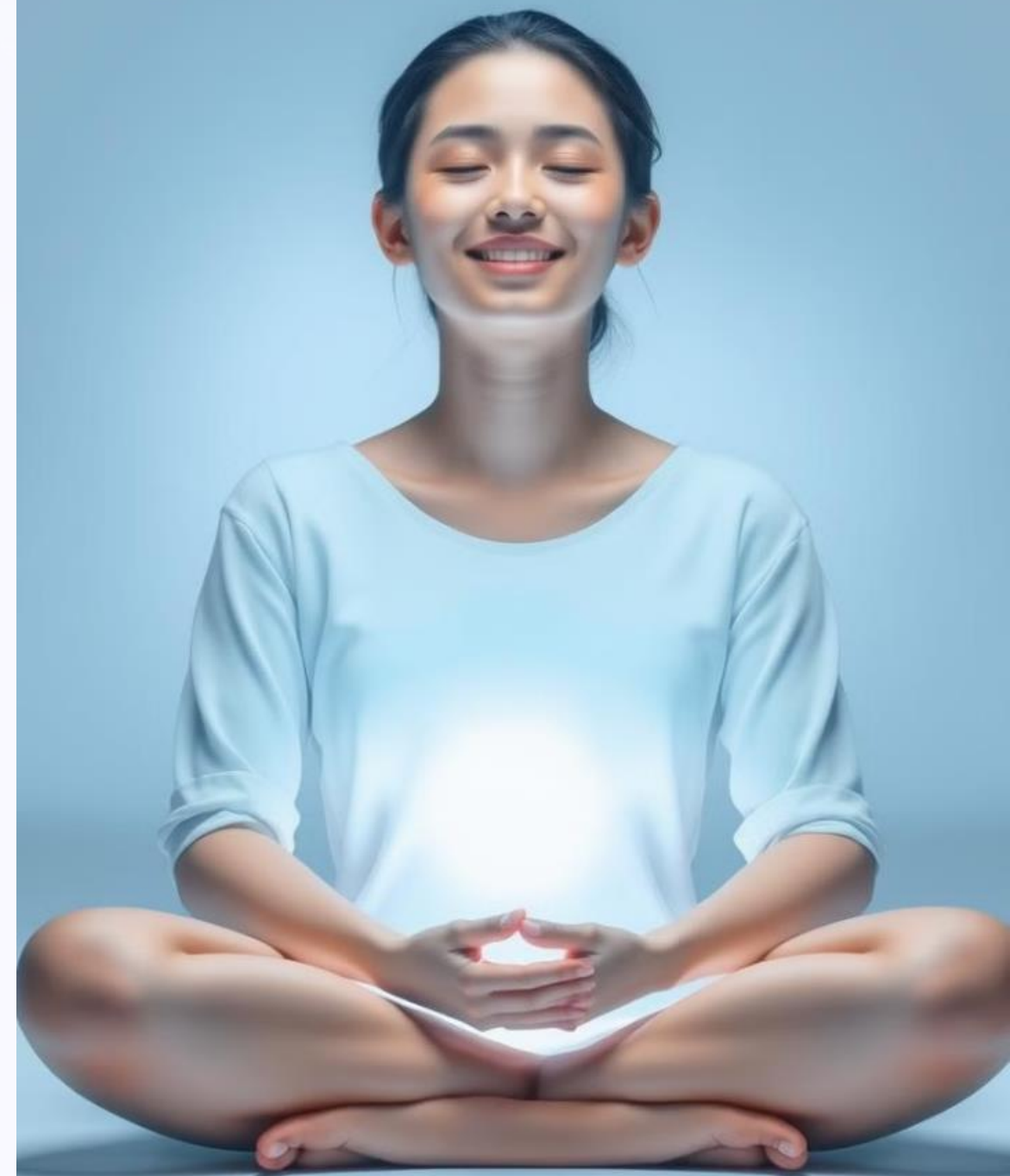
2

Принятие и отпускание

Примите мысли, но не фокусируйтесь на них. Скажите себе: «Эти мысли есть, но я могу с ними справиться».

Заключение

Остановка потока мыслей — это важный навык, который помогает сохранить ментальное здоровье. Освоение психологических методов позволяет улучшить качество жизни и обрести гармонию с собой.





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



<https://congress-vsp.ru/xv/>