**Как избавиться от негативных мыслей.**

 Человек воспринимает негативную информацию намного лучше, чем позитивную. Поэтому плохие мысли глубже оседают в нашем сознании, от них сложно избавиться. Поэтому с плохими мыслями нужно справляться вовремя.

 Откуда появляются плохие мысли? Вы спокойно ходили на работу, любили мужа, занимались ребёнком и вдруг…?

 Появлению мрачных мыслей способствует толчок. А именно какая-то информация извне. Вот сейчас вы узнали о короновирусе, находитесь в самоизоляции, из новостей к вам поступает информация, о том, что заражаются и умирают люди. Вы непременно проникаетесь этой трагедией, как любой нормальный человек, не лишенный чувств. Однако, если ваше эмоциональное состояние подавленно, если психологическое здоровье нестабильно, этот страх может стать настоящей манией.

 Вы начинаете думать, что это может коснуться вашей семьи, ваших знакомых. Эти мысли порой могут окутать, как снежный ком. Здесь **очень важно вовремя сказать себе «Стоп» и прекратить думать о плохом.**

 Как же избавиться от плохих мыслей. Как научиться контролировать свои мысли при панике и депрессии. **Умение контролировать свои мысли** – важный навык контроля многих состояний.

 **Кто управляет своими мыслями, тот управляет своей жизнью.** Контроль и управление своими мыслями –это не отрицание своих мысленных суждений. **Практика управления своими мыслями - это практика осознанности.**

 **Осознанность – это ключ к контролю мыслей и управление эмоциями. Оценочные мысли**

**служат пусковым механизмом многих эмоциональных состояний.**

-Я толстая, я никому не нужна и вот уже **депрессия** стучится к вам в дом.

- Я наверно болею неизлечимой болезнью и скоро умру- **приступ** паники.

-Я ему никогда не прощу, руки трясутся от **гнева.**

 **Сначала выздоровление происходит в нашей голове, а потом – в теле!**

Сила мысли не сработает, если у вас:

-слабая энергетика;

 -вы лишь делаете вид, что чего-то хотите;

- вы не предпринимаете абсолютно никаких шагов для реализации мечты;

- вы не верите в себя, в свои силы;

- вы постоянно сомневаетесь и паникуете.

 **Если бы вы поняли, как сильны ваши мысли, вы бы никогда не думали негативно.**  Давайте учиться управлять мыслями. Да? Точно? Тогда вперед….

**Упражнение «Башня» для устранения негативных мыслей**

 Данная техника хорошо подходит для достижения спокойствия, снижения уровня тревоги и прекращения «переживания » в голове одних и тех же мыслей или ситуаций, в виде самостоятельного упражнения.

 **Смысл упражнения** - отстранение негативных мыслей, взгляд на свои мысли со стороны. Упражнение можно использовать в **стрессовых ситуациях**.

 ***Упражнение проводиться в воображении, но, несмотря на это, прекрасно помогает расслабиться.***

 1.Удобно расположиться, лучше полулёжа, но можно занять любое комфортное положение.

 2.Закрыть глаза и медленно представить себе, как вокруг вас медленно, основательно, по кругу, снизу вверх, строится башня.

 Диаметр башни ровно такой, чтобы было удобно, она не огромная и не тесная. Приблизительно такого диаметра, чтобы вы могли вытянуть руку и как раз коснуться стен вокруг.

Материал стен - любой, по желанию. Главное качество этого материала, какой бы он не был: **абсолютная непробиваемость и непроницаемость снаружи.** Ничем и никем.

Кроме того, по вашему желанию может меняться звукопроницаемость и прозрачность изнутри данного материала: то есть захотели посмотреть, что там снаружи творится - сделали прозрачно (вас при этом не видно, если вы хотите, а если хотите показать *этим, там,-* то может быть и видно).

 Захотели послушать - включили звук снаружи; не хотите - всё, спасибо.

 ***Те, которые там,*** могут делать что угодно и как угодно, их крики до вас не доносятся; а если вы пожелаете, вы закроетесь и от их изображения.

 1.В этой башне **ваше укромное убежище, «норки»,** где всё приятно и сделано так, как хочется именно вам. Можно «заполнить» башню внутри каким-то приятными предметами, например, представить, как расположены подушки, на которых вы как раз сейчас и лежите, или разместить какие-нибудь занавески.

 2. Поместите **за пределами башни** негативную мысль, или человека, или ситуацию, которая вас беспокоит, но только одного. На одну мысль-одна башня, на одного человека-одна башня.

 3. Отстраненно посмотрите, чем **они там** суетливо и беспокойно занимаются.

 4. Помните, они находятся **за пределами вашей совершенно непроницаемой башни.**

 Если они вам надоели или неприятны, выключите прозрачность. Посмотрите еще раз на *этих там.* Выключите прозрачность и звук. Побудьте у себя. Посмотрите еще на *этих там.* Выключите прозрачность и звук. Подумайте, что вы в безопасности и комфорте, что *без этих-*лучше.

 Заканчивая упражнение, мысленно *сохраните* башню, как свою собственность на будущее. В следующий раз вы можете в неё «вернуться» быстрее.

 Очень надеюсь, что это упражнение войдет в вашу жизнь. А мы вместе с вами будем учиться дальше. До новых встреч!