

«ЯКОРЬ» – НЕ ТО, ЧЕМ ОН КАЖЕТСЯ...



Бывает, что случайно воспринятый в толпе запах туалетной воды внезапно поднимает нам настроение, а в другой раз необратимо портит его. Это может быть связано с тем, что одну туалетную воду использовал дорогой нам человек, а вторую – строгий начальник. Если степень воздействия запаха на наше обоняние будет незначительной (мы мимолетно пройдем сквозь облако аромата), то можем даже не понять что, собственно говоря, произошло, отметив только внезапное и «необъяснимое» изменение настроения (в лучшую или в худшую сторону). То же самое происходит и на работе.

В жизни каждого человека бывает много моментов, когда он испытывал *мощные положительные эмоции*: радость, уверенность, бесстрашие или спокойствие, и при помощи «положительных якорей» можно (и даже нужно) уметь по собственному желанию вызывать эти состояния в нужный момент. Нужные состояния души годами хранятся в нашей памяти и могут быть быстро извлечены при помощи специальных техник. Вещь или аромат, вызывающий определённый внутренний настрой или эмоциональное состояние в психологии называется «якорь».

«Якорь» – это условный раздражитель, который когда-то один или несколько раз в прошлом сочетался с важным для человека событием и вызывал то или иное психофизиологическое состояние.

Для начала попробуйте сделать упражнение, которое называется «якорение». Оно позволит вам извлечь из вашего собственного прошлого способности, нужные в определенные моменты жизни, когда существующих ресурсов недостаточно для успешного решения проблемы.

1. Устройтесь в кресле или на стуле в уединенном месте. Подумайте о какой-то ситуации, где вы боялись чего-то, тревожились или испытывали беспокойство.

2. Подумайте, в каком состоянии вы хотели бы находиться в тот момент или какое качество вам бы очень пригодилось в решении проблемы (уверенность, решительность, настойчивость, храбрость, творческий настрой и т. д.). Выберите из этого ряда самую необходимую для вас характеристику.

3. Обратитесь к своему прошлому опыту и из множества реальных ситуаций выберете такой эпизод вашей жизни, в котором вы проявляли нужное качество. Постарайтесь выбрать такие воспоминания, которые бы отличались наибольшей ясностью и интенсивностью. (Если вам кажется, что вы не испытывали в своей жизни подобного состояния или не обладали необходимым качеством, можете представить своего знакомого или героя кинофильма, обладающего подобным качеством и мысленно поставить себя на его место).

4. Начинайте подбор «якорей», которые будут запускать ресурсные состояния по вашему желанию.

Когда у вас есть реальная (или, что хуже, но допустимо – придуманная) ситуация, где вы обладаете нужными ресурсами, вы можете крепко **взять себя за запястье левой руки** либо особым образом переплести пальцы, либо прикоснуться к мочке уха – важно только, чтобы этот «якорь» не являлся для вас привычным жестом.

Это могут быть произносимые про себя (вслух) слово или фраза. Например, для работы со страхами лучше подходит слово «Смелость!», произносимое с соответствующей интонацией, для преодоления нерешительности – слово «Уверенность!» и т. д.

Вид определенного предмета (нитка на запястье, носовой платок) или **мысленный образ** той ситуации, где вы уже когда-то проявляли нужный ресурс может сыграть роль якоря.

5. Связывание выбранных якорей с желаемым состоянием.

Вернитесь в своем воображении к той ситуации из вашего прошлого, в которой нужно качество присутствовало. Вспомните, где вы тогда были и что делали. Постарайтесь увидеть мысленным взором людей, которые тогда были возле вас, услышать звуки и голоса, звучавшие тогда, и испытать чувства, связанные с той ситуацией. Поскольку вы тогда проявили качества достойные уважения, – насладитесь воспоминанием подольше, не спешите возвращаться в настоящее.

Когда воспоминания подойдут к своему пику, и вы вновь, как и тогда, получите доступ к нужным ресурсам (ощутите уверенность, смелость, либо спокойствие), задействуйте выбранные вами якоря: (слово, образ, ощущение). Например, прикоснитесь к своему запястью, вспомните соответствующий зрительный образ и произнесите слово «Уверенность!». Якорь должен быть задействован перед самой высокой точкой переживаний и длиться несколько секунд.

6. Возвратитесь из своих воспоминаний к реальности и проверьте, какой якорь у вас лучше работает. У разных людей якоря слова, образа и ощущения обладают различной силой, и вам нужно определиться, какой из них потом использовать в проблемной ситуации.

Сделайте нужный жест и посмотрите, насколько четко к вам приходит искомое чувство, насколько оно выражено. Потом произнесите ключевое слово и сравните ощущения. Если сила его воздействия вас не удовлетворяет, вновь вернитесь в прошлое – в ту же самую ситуацию или другую и снова почувствуйте или переживите ощущения уверенности (смелости, спокойствия).

7. Вновь вернитесь к первоначальной ситуации, которая вызывала у вас неприятные чувства (страха, неуверенности, тревоги и пр.).

Подумайте, что служило предшественником неприятных чувств? Какие сигналы вызывали у вас страх? Может быть это – голос человека, которого вы стесняетесь... Теперь представьте мысленно, как начинает развиваться неприятная ситуация, и когда она дойдет до этого критического момента, предъявите заготовленный якорь (например, возьмите себя за запястье или твердым голосом произнесите про себя слово «Смелость!»). Повторите это несколько раз, чтобы закрепить в подсознании. Теперь вы знаете, как сделать, чтобы сигнал, который ранее вводил вас в стрессовое состояние, придавал смелость и уверенность в себе.

Чтобы чувствовать себя уверенным в себе, «надевайте на себя» то или иное выражение мимики «под заказ», действуя так, будто вы действительно уверены, напрягите для этой цели всю свою волю, и приступ стресса сменится приливом мужества».

Автор Людмила Стрельникова,
Практический психолог, бизнес-тренер
Источник сайт <http://hrm.bz/stati>