

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Детская музыкальная школа № 2 им. Е. Ф. Светланова»

*Подготовка к успешным сценическим выступлениям и
повышение социальной адаптации учащихся методами
современных психотехнологий через работу с
ощущениями тела и сознанием.*

Методическая работа

*Автор:
Преподаватель высшей
квалификационной категории
Баулина А. Н.*

Новосибирск 2019

Содержание.

Введение	3
Глава 1. Три состояния личности. Родитель. Ребенок. Взрослый	5
1.1. Критерии Взрослости. (Ковалев С. В.).....	6
1.1.2. Критерии Взрослости. (Эрик Берн).....	7
1.2. Исследование своих Родителя и Ребенка, выявление их положительных и отрицательных сторон	8
1.3. Несколько слов о картах мировосприятия	9
1.4. Сценарные процессы	12
1.4.1. Как распрограммировать сценарий?.....	13
1.5. О разных видах «поглаживаний»	14
1.5.1. Типичные формы негативных «поглаживаний».....	14
1.5.2. Способы реагирования на негативные «поглаживания».....	15
1.5.3. Два способа защиты от негативных «поглаживаний».....	15
1.5.4. Способы реагирования на критику из состояния Взрослого	15
Глава 2. Избавление от страха и тревоги	16
2.1. Упражнения Джозефа Мерфи	18
2.1.1. Упражнения на расслабление	18
2.1.2. Упражнение на создание нового образа самого себя.....	18
2.1.3. Опережающая благодарность	19
2.1.4. Практика перепрограммирования страха	19
2.1.5. Основная техника преодоления любого страха.....	20
2.1.6. Упражнение «Иди через страх».....	22
2.1.7. Научитесь смеяться над страхами.....	23
2.1.8. Отвлечитесь от страха и сосредоточьтесь на чем – то другом.....	24
2.1.9. Устранение тревоги с помощью аффирмаций.....	24
2.2. Упражнения по Лиз Бурбо	26
2.2.1. «Безопасное место».....	26
2.2.2. «Спокойное дыхание».....	27
2.2.3. «Проблема».....	27
2.2.4. «Обида – вон!».....	28
2.3. Ведение дневниковых записей	28
2.4. Закон позитивного Намерения	29
2.4.1. Упражнение по созданию необходимого опыта.....	30
2.4.2. Процесс закрепления необходимых эмоциональных переживаний	31
2.4.3. Основные правила формулирования Намерения	31
2.4.4. Упражнение «Устранение препятствий».....	33
Заключение	35
Приложение 1	38
Приложение 2	41
Список литературы	45

Введение.

Работ, в сфере повышения успешности выступлений на сцене, написано достаточно много. В них описываются способы и методы, позволяющие укрепить музыкальную память посредством использования нескольких видов памяти: слуховой, зрительной, тактильной (памяти телесных ощущений) и вербальной (с произнесением вслух нотной записи произведения). Некоторые преподаватели, более или менее успешно применяют практику частых сценических выступлений на разных концертных площадках конкурсов и фестивалей. Накапливают сценический репертуар, поддерживают его в «боевой» готовности. Это качественные, работающие, проверенные временем методы, которыми пользуюсь и я в своей практике. В данной работе, мы не будем касаться разбора этих методов, по причине того, что методическая литература в сфере музыкальной педагогики изобилует их описанием, как в трудах выдающихся педагогов-музыкантов современности, так и в многочисленных методических разработках преподавателей начального, среднего и высшего звена.

В этой работе, хочу поделиться практикуемыми мной методами из раздела психологии, применяемыми в области подготовки к сценическим выступлениям. Наряду с уже существующими вышеописанными методами, стала очевидной необходимость добавления к своим методам еще и проверенных временем, надежных методов психологической подготовки детей к выступлениям на сцене. Почему, вдруг, возникла эта потребность? Да потому, что в условиях реальной современной жизни, порой создаются ситуации, когда информация о предстоящем конкурсе несколько запоздала, или, как часто это бывает, в последний момент попросили выступить на концерте, а ученик «старое» забыл, а «новое» еще не доучил. В жизни нередко так бывает. Даже если вы заранее знаете сроки выступления и выбрали идеальную программу, никто из преподавателей и учеников не застрахован от случившегося заболевания, или интересного путешествия с семьей, или еще каких – либо событий, диктуемых реальной жизнью. Последствия от присутствия этих ситуаций могут негативно отразиться на уровне подготовки к предстоящему выступлению и психологическом состоянии ученика.

Столкнувшись несколько раз в своей практике с такими ситуациями, я пришла к выводу, что с этим нужно что – то делать. Что дети (и их родители) начинают сильно тревожиться, а порой даже открыто паниковать.

Первое, что я сделала: стала изучать вопросы психологии на курсах профпереподготовки при НГУ и в Авторской Школе - мастерской интегральной гуманистической психотерапии В. Криндача и Е. Соловьевой (Школа Криндачей Москва).

Информации получено много, но как ее применить? Стало ясно, что повышенное волнение на сцене – это только вершина айсберга и, чаще всего, фундамент тревоги и беспокойства строится на «**Я – концепции**» ребенка и

членов его семьи, влиянию которых он сильно подвержен. А также, на той «картине мировосприятия», которую ему заложили родители.

Передо мной встала задача найти такие методики, которые помогут укрепить в ребенке смелость, уверенность в себе и в своем праве на успех. Постараться так их адаптировать, чтобы они не шли вразрез с семейными ценностями. Ведь ребенок еще не самостоятельная личность, у которой уже сформировалась способность нести за себя ответственность, он еще находится на попечении у своих ближайших родственников. Без их согласия, одобрения и посильного участия, мне, как преподавателю, просто не обойтись.

Несколько методик все же были найдены и успешно апробированы. В 2009 году, на конкурсе «Виртуозы Новосибирска», мои ученицы, выступавшие в разных возрастных группах, заняли первые места. При подготовке к выступлению, мы применяли, например, технику поиска и замены негативных установок, мешающих подготовке к успешному выступлению. А также, метод создания позитивного Намерения. Вывод. Используемые методы работают.

Но, прежде чем мы перейдем к непосредственному описанию этих методов, хочу провести небольшой экскурс в историю появления в моей педагогической практике этих методик.

Все началось с моего увлечения музыкальной психотерапией. Изучения природы звука. Это было в далеком 2001 году. Мне в руки попала книга Валентина Ивановича Петрушина «Музыкальная психотерапия». И я стала применять его теорию моделирования эмоций в музыке в своей практике.

В настоящее время, добавился еще ряд результативных практик. Сразу оговорюсь, что работа по улучшению ситуации предстоит не только с детьми, но и с их родителями и другими членами семьи. Такая работа не из легких и требует больших моральных и эмоциональных усилий с вашей стороны, а также большого авторитета для вас, как преподавателя, в глазах ребенка и его родителей. Малейшее недоверие к вам или ощущение вашей неуверенности в применяемых вами методах, может вызвать настороженность и опасения у родителей. Тогда ваши усилия могут оказаться напрасными.

Итак, **Целью** написания работы стало намерение добиться повышения качества творческой реализации в сфере концертных выступлений и, как следствие, повышение компетентности в области социальной адаптации молодых людей (детей, подростков, юношества).

Для этого потребовалось прояснить для себя ряд вопросов из области психологии – устройство психики и реакции тела на явления жизни, работа с сознанием, эффективный тайм-менеджмент и т. д.

Таким образом, перед нами выстроился **ряд задач**:

- Разобраться в особенностях проявления состояний личности и, на основе полученных знаний, произвести анализ собственных состояний;

- Прояснить для себя вопросы, касающиеся «картины мировосприятия» собственной личности, через знакомство и анализ существующих;
- Познакомиться с выделяемыми психологами сценарными процессами, на их основе сделать анализ собственного жизненного сценария и переориентировать возможный бесперспективный в конструктивный, способствующий достижению успеха;
- Научиться распознавать негативные проявления в свой адрес, уметь нейтрализовывать их и, по возможности, пресекать, чувствуя себя при этом уверенным и защищенным;
- Научиться распознавать собственные страхи, уметь их нейтрализовывать и, затем, побеждать;
- Изучить собственные телесные реакции на разные события как негативного, так и позитивного характера, научиться работать с ними и осознанно ими управлять;
- Научиться трансформировать в своем сознании и в телесных ощущениях последствия от (возможного) переживания негативного опыта;
- Научиться настраивать собственный процесс сознания на позитивный лад и уметь удерживать его в течение всего времени подготовки к выступлению, а также, во время, и после него;
- Выстроить и применять в своей жизни продуктивный тайм-менеджмент

В общем, большой акцент в работе сделан на развитие личности учащегося в целом. Успешные сценические выступления будут уже результатом личностного роста.

Большая часть предложенных методов направлена на работу с учащимися более осознанного возраста – подростками и юношеством. С людьми, которые уже без особых затруднений могут дифференцировать собственные чувства.

Отмечу также, что предложенные методы можно применять не только к улучшению качества концертной деятельности, они применимы к любой области жизни молодого человека, и, как следствие, имеют все шансы повлиять на исправление сценария судьбы в целом.

Я еще раз заостряю внимание на том, что прежде чем начать применять описанные здесь методы, убедитесь в том, что вы сами искренне верите, что они принесут необходимый результат. А лучше всего, опробовать их на себе самом, как я уже говорила выше, их можно применить к любой области жизни.

Глава 1. Три состояния личности. Родитель. Ребенок. Взрослый.

Предложил такие определения для обозначения состояний личности Эрик Берн¹, по причине того, что они наиболее точно и понятно отражают те проявления личности, которые мы транслируем вовне, будучи в определенном эмоциональном, ментальном и физическом состояниях. Отмечу, что эти три состояния личности не связаны с возрастом человека.

Считаю необходимым более подробное рассмотрение того, как проявляются эти состояния и каким образом это отражается на мироощущении молодого человека и его качестве жизни в целом и при выступлении на сцене перед аудиторией, в частности. Все эти неотъемлемые составляющие части личности проявляются не только у взрослых людей. Ощущение себя **Взрослым** возникает даже у самых маленьких детей, с их первого: «**Я сам!**», «**Я большой!**». С этого самого момента у молодого человека и начинается накопление опыта осознавать и ощущать себя **Взрослым** пусть даже в самых простых действиях.

Итак, **Ребенок**, как состояния личности проявляется с самых ранних лет и так и остается с человеком на всю его оставшуюся жизнь. Дальше начинает формироваться и развиваться такое состояние, как **Взрослый**. И, позже всех формируется такое состояние личности, как **Родитель**. Оно начинает развиваться в тот момент, когда человек обретает способность критически мыслить, заботиться о ком-то, или напротив, предъявлять претензии к окружающему миру.

Еще одним мотивом для более подробного рассмотрения трех состояний личности явилось мое намерение оказать помощь самим преподавателям ввиду их постоянной большой занятости. Не отправлять их к различным источникам, а представить более обширную информацию в одном.

В начале приведу примеры критериев конструктивной личности **Взрослого** нескольких ведущих психологов-практиков.

1.1. Критерии Взрослости. (Ковалев С. В.¹²)

1. Взрослые, обычно, осознают свое состояние. Самоконтроль. Например, ты в гневе, но, ты **осознаешь**, что ты в гневе. Иначе, ты просто «критикующий **Родитель**» или «капризный **Ребенок**».
2. Взрослый может выразить вербально свое состояние (подтверждение первого признака). Например, ответ оппоненту, затронувшему неприятную тему в разговоре: «Ты знаешь, мне не приятна эта тема, давай оставим этот разговор».
3. **Взрослый** не оправдывается и не защищается.
4. Не убеждает и ничего не доказывает.
5. Не заставляет это (см. п. 3 и п. 4) делать других.
6. Не берет ответственность за выбор, сделанный другим.
7. Не перекладывает ответственность на других.
8. Не выносит оценок и не вешает «ярлыков».

¹**Берн Эрик** - американский психолог и психиатр. Известен прежде всего, как разработчик транзакционного анализа и сценарного анализа. Развивая идеи психоанализа, общей теории и метода лечения нервных и психических заболеваний, Берн сосредоточил внимание на «транзакциях» (от англ. *trans-* — приставки, обозначающей движение от чего-то к чему-либо, и англ. *action* — «действие»), лежащих в основе межличностных отношений.

²**Ковалев С. В.** - психотерапевт Всемирного и Европейского реестров. Создатель Института Инновационных Психотехнологий (ИИП). Создатель интегрального нейропрограммирования: системы психотерапии и личностного роста человека, включающие нейротрансформинг, Восточную версию НЛП, экзистенциальное нейропрограммирование и нейропрограммирование трансцендентности. Психолог, психотерапевт, консультант по управлению, политический консультант. Доктор психологических наук, доктор философии, профессор.

9. Заинтересован в своем развитии и развитии других людей. Он не «спасает», но, может поучаствовать в мотивации для развития другого человека.

10. Предпочитает общаться с более развитыми и умными людьми или не общается вообще. Ему не нужно искусственное общение. Он самодостаточен.

1.1.2. Критерии Взрослости. (Эрик Берн)

- Ощущение себя уверенным и свободным;
- Реалистичная оценка обстановки и действие в соответствии с ней;
- Самостоятельное принятие решений;
- Свободное выражение себя;
- Действия без страхов и опасений;
- Действия без желания угодить кому-либо;
- Ощущение радости и удовлетворения от того, что вы делаете;
- Состояние внутреннего комфорта и безопасности;
- Поведение Взрослого всегда позитивно и направлено на благо себе и другим.

Состояния (роли) **Ребенка** и **Родителя**, чаще всего используются для манипулирования другими людьми и/или извлечения каких-либо «выгод» от общения.

По-настоящему взрослый человек полностью свободен и не подвержен никакому программированию. В состоянии **Взрослого**, человек пребывает в благоприятном, комфортном, конструктивном состоянии. В состоянии же **Ребенка** и **Родителя**, люди действуют автоматически, без контроля собственной воли и сознания.

Взрослый контролирует действия **Родителя** и **Ребенка**, являясь посредником между ними. Когда решения принимает **Взрослый**, **Ребенок** и **Родитель** уже не смогут подчинить вас нежелательным программам.

Способы реакции на события из разных состояний «Я»:

- Реакции **Ребенка** – спонтанное, неконтролируемое проявление чувств, как позитивных, так и негативных;
- Реакции **Родителя** – критика, осуждение, забота о других, желание помочь, исправить или «улучшить» другого;
- Реакции **Взрослого** – спокойная, реальная оценка ситуации и своих возможностей.

Заметьте, что в разных состояниях «Я», мы не только по-разному себя ведем, но и по-разному себя чувствуем и принимаем разные решения. Стоит задуматься, насколько опасно принимать судьбоносные решения из состояний **Ребенка** или **Родителя**.

Родитель, например, может сделать выбор исходя не из реальных индивидуальных предпочтений, вкусов и интересов, а из представлений о том, что считается «правильным» в обществе.

Ребенок сделает выбор по случайным, нелогичным побуждениям.

Приоритетное право руководства жизнью нужно отдать **Взрослому**, а **Родителю** и **Ребенку** оставить второстепенные, подчиненные роли.

Взрослость, как состояние «Я», не зависит от возраста, оно есть даже у маленьких детей, его нужно найти у себя и укрепить.

Обнаружив и укрепив в себе **Взрослого**, у нас появляется возможность пресекать возникновение нежелательных игр и сценариев в нашей жизни, которые создаются состояниями **Родителя** и **Ребенка**.

1.2. Исследование своих Родителя и Ребенка, выявление их положительных и отрицательных сторон.

Так как **Родитель** и **Ребенок** являются неотъемлемыми составляющими нашей личности, то окончательно «подавить» их невозможно, да и нельзя. Нужно только следить, чтобы они не проявлялись автоматически, неосознанно. Правильней всего, с позиции **Взрослого** проанализировать проявления своих **Родителя** и **Ребенка** и решить, какие их проявления полезны, а какие – нет.

Разберем критерии проявления **Родителя** и **Ребенка**.

Ребенок:

- Позитивный: естественный **Ребенок**;
- Негативный: подавленный (адаптированный к родительским требованиям), бунтующий.

Родитель:

- Позитивный: поддерживающий **Родитель**;
- Негативный: осуждающий **Родитель**.

Проявления естественного Ребенка:

- Искренность, непосредственность в проявлении чувств (смех, радость, восторг);
- Способность удивляться;
- Спонтанные творческие проявления;
- Способность веселиться, отдыхать, развлекаться, играть;
- Любознательность, любопытство;
- Увлеченность, заинтересованность любыми делами.

Проявления подавленного Ребенка:

- Склонность притворяться, приспосабливаться, чтобы произвести хорошее впечатление;
- Стремление делать «на зло», капризничать;
- Склонность манипулировать окружающими, с целью добиться «своего»;
- Уход от реальности в мечты и иллюзии;
- Склонность доказывать свое превосходство, унижение других;
- Чувства вины, стыда, «комплекс неполноценности».

Проявления поддерживающего Родителя:

- Умение сочувствовать;

- Способность прощать;
- Умение хвалить, одобрять;
- Умение заботиться так, чтобы забота не переходила в гиперопеку;
- Стремление понять;
- Стремление утешать и защищать.

Проявления осуждающего Родителя:

- Критика;
- Осуждение, неодобрение;
- Гнев;
- Чрезмерная забота, подавляющая личность того, о ком заботятся;
- Стремление подчинить других своей воле, перевоспитать их;
- Высокомерие, покровительственное, снисходительное поведение, унижение других.

Задача, с позиции **Взрослого**, оценить неуместность негативных проявлений **Родителя** и **Ребенка** и пресечь их. А позитивные проявления развить, укрепить и поставить их себе на службу.

Главное. Когда мы исследуем своих внутренних **Ребенка**, **Родителя** и **Взрослого**, внутри нас не происходит разделение нашей личности на три части. Напротив, чем больше мы работаем с этими тремя состояниями личности, тем больше происходит их интеграция в единое целое. **Родитель** и **Ребенок** перестают действовать автоматически, бессознательно, контроль над жизнью переходит в руки **Взрослого**.

Человеку, работающему с молодым поколением (преподавателю), имеет смысл выявить эти состояния личности у себя, и, возможно, поработать над переосмыслением некоторых своих реакций. А также понаблюдать за своими учениками, и, при необходимости помочь им подкорректировать их неконструктивные реакции на события, происходящие в действительности. Обладание знаниями в этой области поможет выстроить между вами и учениками более конструктивные взаимоотношения.

1.3. Несколько слов о картах мировосприятия.

Карта мировосприятия – отношение самого себя к своей собственной личности (оно может быть как со знаком «+», так и со знаком «-»). А также, мое отношение к миру и окружающим людям (оно тоже бывает разного заряда).

Научитесь относиться к себе и другим по принципу «Я в порядке – Вы в порядке».

С чего начинается программирование судьбы? Закладка будущего мировосприятия происходит в самом раннем возрасте, как правило, родителями или людьми, их заменяющими.

Каждый человек рождается на свет с ощущением, что он хороший, имеет полное право на существование таким, какой он есть, и все делает абсолютно правильно. Иными словами, каждый человек рождается на свет с

чувством **«Я в порядке – Вы (Мир) в порядке»**. В основе этой позиции лежит восприятие себя и других как достойных, хороших, полноценных людей, без ощущения своей или чьей-либо ущербности, без превосходства или униженности.

При таком отношении к миру и себе происходит закладка самого удачного сценария жизни, его можно определить фразой, предложенной Ковалевым Сергеем Викторовичем: **«Я буду просто жить и радоваться»**.

Младенец приходит в мир с позицией «Взрослого» (**«Я в порядке – Мир в порядке»**), потому что он еще не научился «играть», не успел освоить роли **Родителя** и **Ребенка**. Но, рождаясь с этой установкой, практически каждый ребенок проходит через отказ от нее. Однако у нас есть выбор: мы можем вернуться на эту позицию уже осознанно, в более зрелом возрасте.

К сожалению, смена позиции **«Я в порядке - Мир в порядке»** происходит уже в первые два года жизни. Образуется один из следующих вариантов:

- **«Я не в порядке – Мир в порядке»;**
- **«Я в порядке – Мир не в порядке»;**
- **«Я не в порядке – Мир не в порядке».**

Рассмотрим более подробно каждую из этих позиций.

«Я не в порядке – Мир в порядке». В этой позиции человек ощущает, что он хуже других. Для него характерны комплекс неполноценности, чувство собственной ущербности, ощущение чужого превосходства над собой.

Предписание родителей: **«Не будь...»** (например, «не будь здоров», «не будь успешен», «не будь счастлив» и т. д.). Эти закрепившиеся в сознании ребенка (скрытые или открытые) установки родителей проявляются в виде веры ребенка в то, что он не может быть здоров в принципе, что ему не по силам стать успешным человеком. Родители или люди их заменяющие постоянно занижают самооценку ребенка, обрекая его на жалкое существование. Ребенок, с ранних лет с подачи взрослых, привыкает к мысли, что он ущербен и нелюбим. В будущем, у такого человека формируется такой сценарий: **«Жизнь без любви»**.

Человек, который себя так чувствует, независимо от возраста продолжает действовать и общаться с другими с позиции **Ребенка**. И в итоге ощущает себя **«жертвой»**.

На эту позицию скатывается каждый ребенок, даже в самой благополучной семье, просто потому, что он слаб и беспомощен по сравнению со взрослыми.

Поскольку эта позиция закладывается раньше других, то именно она является самой сильной и распространенной, поэтому и преследует очень многих людей на протяжении всей их жизни. Воспоминания (на подсознательном уровне) о том времени, когда человек ощущал себя «не в порядке» может, так или иначе, всплывать в самые неподходящие моменты.

Если в человеке достаточно глубоко укоренилась такая форма мировосприятия, то возможный и самый печальный **выход** из сценария: **«самоубийство»** (или отсроченные его варианты: курение, алкоголь, пренебрежение здоровьем, непристегнутый ремень в автомобиле и т. п.), **«преждевременная смерть»** или **«бродяжничество»** (Э. Берн).

«Я в порядке – Мир не в порядке». Человек с этой позицией всеми силами стремится доказать миру, что он – лучше других. Это позиция человека, который в глубине души чувствует себя «ущербным» (**«забитым Ребенком»**) и, чтобы преодолеть это, действует прямо противоположным образом (как **«агрессивный Ребенок»**), демонстрируя свое превосходство.

Программа, заложенная родителями: **«Не сближайся».** Со стороны выглядит таким образом: это – **«мы»**, а это – **«вы»**. В таком отношении к миру присутствует элемент напряженного противостояния. Оно вызывает чувство отчуждения и взаимного непонимания. Особенно негативно для общества это проявляется, когда носитель данной программы назначается на руководящий пост и от него начинают зависеть судьбы других людей. Он, как бы, не слышит их нужд и не придает им значения. Они для него не представляют ценности, они – **«другие»**, чуждые ему люди.

Порождаемый таким предписанием сценарий: **«убийство».** Чаще всего, оно отсроченное, завуалированное. Не **«физическое»**, а **«моральное»**, проявляется через унижение окружающих людей и т. п. действия. Такой человек в будущем просто обречен на одиночество или очень ограниченный круг общения.

Результат. Во взрослой жизни такой человек пытается решать все проблемы с позиции силы, он скрывает свое глубокое ощущение собственной **«ущербности»** за видимостью превосходства, обвиняет других в своих бедах. Считает, что если он пострадал от чьей-то жестокости, это дает ему право тоже быть жестоким. Такие люди становятся авторитарными, агрессивными, тираничными.

«Я не в порядке – Мир не в порядке». В основе этой позиции лежит чувство разочарования и в себе, и в людях. Ощущение, что в жизни ничего хорошего не может быть. Это саморазрушительная позиция **«несчастливого Ребенка»**, **«жертвы»**, которой не от кого ждать помощи, так как все другие тоже воспринимаются им как ни на что не способные беспомощные **«жертвы»**. Сформированный родительскими установками сценарий – **«Жизнь без ума».** Обладатели такого сценария жизни, люди, которые не верят ни себе, ни кому-либо другому. Они постоянные участники сомнительных проектов (лотерей, вкладчики в недвижимость от ненадежных застройщиков). Люди, жизнь которых складывается неудачно. Эта позиция может появиться у ребенка, который не получал ласки в первые два года жизни.

Самый распространенный выход из такого сценария – **«сумасшествие»** (например, если алкоголизм, то с белой горячкой).

Результат. Став взрослыми, такие люди теряют интерес к жизни, часто опускаются на самое «дно», превращаясь в людей, ведущих асоциальный образ жизни.

Каждая из трех неконструктивных позиций по-своему препятствует переменам.

Рассуждения человека с установкой **«Я не в порядке – Мир в порядке»** примерно такие: «Я все равно ничего не смогу изменить, у меня нет на это сил и возможностей, и от меня ничего не зависит».

Ход рассуждений человека с установкой **«Я в порядке – Мир не в порядке»**: «Мне меняться – вот еще! С какой это стати? У меня и так все отлично. Пусть другие сами меняются».

Придерживающиеся установки **«Я не в порядке – Мир не в порядке»** рассуждают так: «Какой смысл во всех этих переменам? Все равно лучше ничего не будет, будет только хуже».

Поддерживание у себя одной из этих трех неконструктивных позиций означает, что человек живет и действует из состояния **Ребенка** или **Родителя**, но никак не **Взрослого**. Позиция **Взрослого**, позиция благополучия - **«Я в порядке – Мир в порядке»**. Мешает увидеть себя со стороны **страх правды о себе**. Он свойственен всем людям.

Важнейший шаг к успеху – принять и простить себя и других.

Чтобы выработать у себя позицию **«Я в порядке – Мир в порядке»**, надо в первую очередь научиться позитивному отношению к самому себе. Для этого надо принять себя и полюбить таким как есть. **«Принять себя»** - это значит **осознать и почувствовать, что я ни лучше и ни хуже других. Я – такой же человек, как и все, равноправная частица общества**. Когда мы занимаем такую позицию, наше чувство **«Я в порядке»** перестает зависеть от кого бы то ни было.

С ранних лет в молодом человеке необходимо укреплять личностное состояние **Взрослого**. Не воспитывать в нем представителя одной из трех позиций неконструктивного взаимоотношения с миром. Потому что ни одна из этих позиций не приведет его ни к успеху в жизни, ни к успеху на сцене.

1.4. Сценарные процессы.

Перейдем теперь к разбору следующей из поставленных задач. Рассмотрим дальнейшее развитие возможных неконструктивных сценариев, которые вряд ли приведут к успеху на сцене и в жизни.

На базе вышеперечисленных первичных сценариев, разворачиваются дальнейшие сценарные процессы. Их выделяют *семь*.

1. «Пока не...» или «Сценарий Геракла».

Ход мыслей у сторонников данного сценария примерно таков: «Пока что – то не сделаю или чего – то не достигну, не позволю себе расслабиться» (например, пенсионеры уходят из жизни в течение полугода после выхода на пенсию по причине того, что их сценарий «закончился»).

2. «После» или «Сценарий Тантала» («танталовы муки»).

Мысли, сформированные сценарием: «Я могу порадоваться сейчас, но я знаю, что потом настанет «расплата» за это. Так что, я лучше вообще не буду радоваться сейчас. Я лучше сделаю это когда-нибудь потом. Или вообще не буду делать».

3. «Всегда и никогда».

«Я всегда буду жить в бедности, потому что это – «мой крест» - эта и подобные фразы характеризуют участника этого сценарного процесса.

4. «Никогда».

Отказ от удачи, позиция «жертвы»: «Я никогда не обрету, то, что я действительно имею».

5. «Почти что...» или «Сценарий Сизифа».

Почти что докатил камень, почти что совершил, достиг, получил, сделал и т. д...

6. «Почти что 2...». «Сизиф в квадрате».

Постоянное недовольство достигнутым результатом, его обесценивание, и, как следствие, обесценивание себя самого (закатил камень в гору и не доволен проделанной работой). «Разве это гора? Где гора еще выше?»

7. Сценарий с открытым концом.

Мысли, свойственные человеку, поддерживающему этот сценарий: «Делаю то, что хочу и сам принимаю решение». Но для этого нужно распрограммироваться от власти негативных сценариев.

1.4.1. Как распрограммировать сценарий?

Рассмотрим теперь возможные пути освобождения от неконструктивных сценарных процессов. Первое, что нужно сделать, это

1. Понять, какой у вас сценарий.

2. Какая у вас экзистенциальная (собственная) позиция. Прояснить для себя, насколько я «в порядке», мир «в порядке», другие «в порядке».

3. Научиться жить, не откладывая жизнь на «потом». Стараться радоваться прямо сейчас. Нейтрализовать страх «расплаты после». Приучить себя к мысли, что все, что тебе приходит, ты заслужил самим фактом своего существования.

4. Осознать, что все сценарии запускаются и поддерживаются «драйверами»:

- **«Будь лучше, совершенней»** (нейтрализация драйвера: «Будь реалистом, ты никогда не будешь лучше всех на Земле»);
- **«Будь сильным»;**
- **«Старайся»;**
- **«Торопись, эффективно используй свое время»;**
- **«Радуй меня», в скрытом варианте «радуй других»** (заменить на «радуйся сам»).

Осознать, что все эти установки – огромная Ложь!

Если вы не верите в изменения, то, хотя бы допустите мысль, что вы в них верите. Без веры в успешность преобразований, их лучше не начинать.

1.5. О разных видах «поглаживаний».

Устраняйте из своей жизни негативные «поглаживания» (как в своих действиях, направленных на других людей, так и от окружающих вас людей к вам) **и заменяйте их позитивными.**

Одна из главных причин, препятствующих закреплению позиции **«Я в порядке – Мир в порядке»** - отсутствие или недостаток одобрения, доброжелательного, позитивного отношения со стороны окружающих (так называемых «позитивных поглаживаний»). Чтобы чувствовать себя «в порядке» нам нужны эти положительные взаимодействия с окружающими нас людьми.

Потребность в близости закладывается у человека с младенческого возраста и остается с ним на всю жизнь. Во взрослом возрасте, она трансформируется в жажду признания и одобрения окружающих людей.

Что такое негативные «поглаживания»? Это насмешка, критика, осуждение, наказание, выражение презрения и неприятия. Они не позволяют людям укрепиться на позиции **«Я в порядке – Мир в порядке»**. Они формируют неудачников и втягивают человека в самые нежелательные игры и сценарии судьбы. Это происходит потому, что каждый человек, совершивший в отношении другого негативное «поглаживание», таким образом, сообщает ему (другому): «Ты - не в порядке». Другой, либо соглашается, считая при этом, что первый «В порядке», либо сообщает в ответ, что это он (первый) «не в порядке», нанося, таким образом, ответный удар оппоненту. Именно так вступают в действие три неконструктивных жизненных позиции.

Такие ситуации происходят тогда, когда мы реагируем на негативные «поглаживания» как **Ребенок** или **Родитель**.

Если мы научаемся реагировать как Взрослый, то мы не принимаем на свой счет негативный посыл другого, и, в свою очередь, не отправляем ему негативный посыл и таким образом удерживаемся на позиции «Я в порядке – Мир в порядке».

Для того, чтобы перейти к этому на практике существуют три условия:

1. Научиться распознавать и не принимать негативные «поглаживания»;
2. Научиться распознавать и принимать позитивные «поглаживания»;
3. Самому стать источником позитивных поглаживаний и, таким образом умножить их в своей жизни.

1.5.1. Типичные формы негативных поглаживаний:

- **Недостаток внимания** со стороны значимого для нас человека;
- **Пренебрежение** – жесткий вариант невнимания, отмахивание от человека как от чего-то незначительного и несерьезного;

- **Насмешки** явные и завуалированные (особенно опасно подсмеиваться над собой в унисон окружающим);
- **Осуждение и критика** (отличать конструктивную критику, высказанную спокойно, без лишних эмоций и по существу дела);
- **Насилие и жестокость** как физические, так и психологические.

Имеет смысл задаться целью: всякий раз, когда вам захочется дать кому-то «негативное поглаживание», делать паузу, за время которой войти в роль «Взрослого» и дальше действовать, исходя из этой позиции.

Когда мы выпадаем из роли **Взрослого**, мы действуем автоматически, то есть неосознанно. Если мы постоянно действуем неосознанно, то перестаем быть хозяевами своей судьбы, и помимо своей воли ввязываемся в нежелательные игры и сценарии. **Взрослый** умеет конструктивно реагировать на любые действия.

1.5.2. Способы реагирования на негативные «поглаживания»:

- Разрушительная реакция - вгоняет человека в роль «жертвы» или «агрессора» и заставляет терять чувство собственного достоинства;
- Конструктивная реакция – реакция, которая позволяет нам с честью выйти даже из самой сложной и унижительной ситуации, не уронив чувство собственного достоинства и не выпав из состояния **Взрослого**.

1.5.3. Два способа защиты от негативных «поглаживаний»:

1. Прекратить общение с человеком, от которого вы их получаете;
2. Выработать реакцию «Взрослого» на них, то есть перестать реагировать на них **эмоционально и автоматически**.

1.5.4. Способы реагирования на критику из состояния Взрослого:

1. Объективное к ней отношение (умение распознать, критикуют вас за дело или критика не имеет никакого отношения к реальности);
2. В зависимости от этой оценки выбрать оптимальный способ реакции, позволяющий достойно выйти из ситуации, сохранив позицию **«Я в порядке – Мир в порядке»**:
 - Не реагировать вообще и уйти от общения;
 - Ответить формально, без эмоций, не задевая личность собеседника, но и не позволяя себя унижить;
 - «Поиграть» в то, что вы, якобы признали критику, согласиться с ней чисто внешне, внутренне оставаясь при своем мнении, что вы ни в чем не виноваты;
 - Если есть возможность, перевести все в шутку, либо сделать комплимент критикующему.

В заключении главы, хочется заострить внимание на том, что преподавателю, преследующему цель выстроить конструктивное,

плодотворное сотрудничество, следует внимательно подойти к вопросу прояснения жизненной позиции своего ученика. Если ребенок еще маленький (до 7 - 8 лет), то имеет смысл поближе познакомиться с его родителями. Понаблюдать за их способами реагирования на жизненные ситуации. Не часто ли они принимают на себя роль «жертвы»? Потому что, скорее всего, именно это они демонстрируют своему ребенку и он, находясь в постоянной близости с ними, может начать копировать эту же модель реагирования. А также, какие формы «поглаживаний» принято выражать в семье. По возможности, добавить позитивных и пресечь проявления негативных.

Если ребенок старше (примерно, от 12 лет), то можно просто увидеть какие способы реагирования он проявляет чаще всего. Преподавателю в этой ситуации ненавязчиво «подкорректировать» его психологический настрой будет проще. Потому что ребенок уже более взрослый, и он способен принимать некоторые решения самостоятельно. И, если вы пользуетесь авторитетом в его глазах, то он начнет прислушиваться, особенно, когда увидит сам, что демонстрируемый вами способ мировосприятия и описанные ниже методы приносят свои добрые плоды.

В случае с маленьким ребенком работать будет труднее, потому что он полностью зависим от своих родителей, и они пользуются в его глазах непререкаемым авторитетом. Так что, для достижения результата нужно будет оказывать «воздействие» на него через родителей. А отсюда вытекает, что вы, как преподаватель должны вызывать у них уважение к себе и доверие.

Работа по укреплению позитивной картины мировосприятия **«Я в порядке – Мир в порядке»** очень важна в процессе формирования личности молодого человека. Это тот вопрос, которому преподаватель должен уделять особое внимание. Потому что, успех в сценических выступлениях, да и в жизни в целом, значительно усиливается, если он в основе имеет позицию мировосприятия - **«Я в порядке – Мир в порядке»**. При других, неконструктивных установках, все преподавательские усилия принесут куда меньший результат, либо, вовсе провал.

Поддержание и укрепление позиции **«Я в порядке – Мир в порядке»** должно постоянно производиться преподавателями любых дисциплин, если только они сами «люди по призванию», а не представители одной из трех неконструктивных позиций взаимоотношений человека с миром.

Глава 2. Избавление от страха и тревоги

Множество проблем в нашей жизни создается ничем иным как страхами. Мы не можем решить их просто потому, что боимся приступить к их решению. Научиться справляться со страхом – это значит устранить те проблемы, беды и неприятности, без которых вполне можно обойтись.

Согласно замыслу природы, страх должен выполнять функцию защиты. Эта встроенная система самосохранения оберегает человека от

совершения поступков, угрожающих его жизни и здоровью. Такой страх естественен и нормален, и он легко преодолевается действием. В этом случае страх помогает нам – мобилизует все наши силы и позволяет найти наилучший выход в опасной ситуации. Но, если непосредственной угрозы в данный момент нет, а вы все равно боитесь, представляя себе такую угрозу в будущем, - вот такой страх уже совершенно не оправдан, он неестественен, он иррационален. То есть, не имеет под собой реальных оснований.

Психиатры и психологи всего мира пристально изучают эти страхи, распределяют по группам, присваивают названия и ищут им обоснования.

У возникновения и живучести подобных страхов обычно одна из двух причин.

1. Когда-то полученный негативный опыт закрепил в подсознании связанные с ним эмоции. И человек боится попадать в аналогичные ситуации, хотя на самом деле ему уже ничего не грозит.

2. Негативные предположения о самом себе или своих возможностях не позволяют действовать эффективно и успешно в определенных ситуациях, и человек боится в них попадать.

Некоторые страхи могут быть сформированы у человека в самом раннем детстве. Ребенок пытается делать что-то сам, но, поскольку навыка и опыта еще нет, делает это не очень удачно, или делает слишком медленно и слышит от родителей: «Копуша!», «Растяпа!». Достаточно нескольких таких неудачных попыток, чтобы у ребенка навсегда пропало желание пытаться что-то делать самому.

Поэтому, можно уверенно утверждать, что в основе множества страхов лежат переживания негативного опыта в прошлом.

Что же делать? Перепрограммировать подсознание, чтобы оно перестало выдавать сигнал опасности там, где для этого нет оснований.

Чтобы перепрограммировать подсознание и избавиться от страха, нужно вспомнить ту, первую ситуацию, где вы испытывали страх из-за реальной опасности, или потерпели какую-то неудачу. Затем переосмыслить ее – обнаружив в ней позитивный смысл, и найти из нее лучший выход. Даже если вы не воспользовались тогда этим лучшим выходом – вы можете найти и показать своему подсознанию, что он существует через работу с воображением. Тогда в вашем подсознании закрепятся другие, позитивные выводы из той ситуации, и страх отступит. Мысленно переиграв ту ситуацию, вы извлечете из нее нужный урок. А он всегда в том, чтобы найти позитивный смысл и наилучший выход из любой ситуации.

2.1. Упражнения Джозефа Мерфи³.

2.1.1. Упражнения на расслабление.

Поочередно испытайте разные методы релаксации и выберите те, которые работают для вас лучше всего. Затем практикуйте выбранные методы ежедневно.

1. Встаньте прямо, сделайте вдох через нос, одновременно считая до шести, задержите дыхание на три счета, выдохните, снова считая до шести, и опять задержите дыхание на три счета; дышите так, пока не войдете в ритм этого дыхания, и вам уже не понадобится считать – одновременно уйдет всякое напряжение.

2. Сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно, закройте глаза, дышите размеренно и спокойно. Представьте, что вы при помощи внимания медленно обследуете свое тело, начиная со стоп, и повторяйте при этом про себя: «Мои ноги расслаблены, мои стопы расслаблены, мои бедра расслаблены. Мышцы моего живота расслаблены, мое сердце и легкие расслаблены, моя голова расслаблена. Все мое тело полностью расслаблено». Произносите эти фразы как можно медленнее, одновременно прочувствуйте состояние своего тела. Повторите три-пять раз, и вы почувствуете расслабление.

3. Лягте на спину и представьте, что ваше тело заполнено напряжением, как будто мешок песком. Представьте, что в мешке образовались дырочки, и песок медленно вытекает через них. Ощутите, как ваше напряжение уходит в землю, будто бы вытекающая тонкими струйками. Ваше тело постепенно все плотнее прилегает к земле, становится обмякшим, полностью расслабленным.

4. Встаньте прямо, поднимите руки вверх, сделайте вдох и напрягите, насколько сможете, все мышцы тела: сожмите кулаки, напрягите мышцы лица, плечи, спину. Сделайте свободный выдох и одновременно «уроните» вниз верхнюю часть тела вместе с руками, согнувшись вперед в талии, руки свободно бросьте вниз. Повторите несколько раз. Этот способ помогает быстро снять и напряжение и стресс.

2.1.2. Упражнение на создание нового образа самого себя.

Подумайте, какими качествами вам хотелось бы обладать. Может быть, вам хотелось бы вести себя иначе в каких-то ситуациях? Например, быть увереннее, активнее, решительнее и т. д. Вы можете найти образец для подражания – человека, у которого есть эти качества и на кого вы хотели бы быть похожим.

Представьте себя человеком, у которого уже есть все эти качества. Как бы вы при этом себя чувствовали? Как бы выглядели? Как изменится ваше

³Мерфи Джозеф – философ, писатель, преподаватель. Родился в городе Баллидехоб, Ирландия. Получил образование в Англии и Ирландии. Эмигрировал в США. Читал лекции и обучал сотни тысяч людей по всему миру на протяжении более 50 лет на тему возможностей подсознания.

выражение лица, осанка, походка, взгляд? Не нужно ничего изображать внешне – войдите внутренне в этот образ.

Представьте, что думает и чувствует человек, обладающий такими качествами. Как вы, став таким человеком, воспринимаете окружающий мир, как реагируете на происходящее?

Представьте, что вы оказались в ситуации, где можете проявить эти свои новые качества. Создайте визуализацию, где вы ведете себя именно так, как хотите. Представьте, что смотрите фильм об этом новом себе. Затем представьте, что этот фильм только снимается. Вы – главный герой. Прочувствуйте свою роль, погрузитесь в нее, проживайте все чувства и ощущения, связанные с нею. Так вы выработаете привычку к чувствам, мыслям и ощущениям, характерным для вашего нового стиля поведения, и вскоре почувствуете, что вам стало легко вести себя так не только в воображаемом фильме, но и наяву.

Когда вы в реальности окажетесь в сходных ситуациях, вспомните свой опыт проживания их в воображаемом фильме. Воспроизведите полученные там мысли и чувства и примените на практике уже имеющиеся у вас навыки нового самоощущения и, соответственно, нового поведения.

2.1.3. Опережающая благодарность.

Это очень эффективная практика. Применяя ее, вы заранее:

- Формируете позитивные установки и убираете ненужные страхи, тревоги и негативные мысли, которые мешают силе подсознания работать вам на благо;
- Вы манифестируете⁴ свои мечты, принимая их за свершившийся факт, и подсознание быстрее и легче реализует их в реальности.

Начните с любого упражнения на расслабление.

Подумайте о любом своем желании. Представьте, что оно исполнилось. Задержитесь в этом состоянии: рассматривайте мысленно детали, радуйтесь им, наслаждайтесь ими.

Поблагодарите Бога (жизнь, судьбу, Вселенную, Мироздание, Высшие силы) за то, что ваше желание исполнилось самым лучшим образом.

Важный момент! Не используйте сослагательное наклонение и будущее время. Благодарите так, как будто все уже свершилось здесь и сейчас. Верьте всей душой в то, что вы уже получили желаемое. Будьте искренни, когда благодарите.

2.1.4. Практика перепрограммирования страха.

Чтобы перепрограммировать подсознание и избавиться от страха, нужно вспомнить ту, первую ситуацию, где вы испытали страх из-за реальной опасности, или потерпели какую-то неудачу, а затем переосмыслить ее – обнаружить в ней позитивный смысл или найти из нее лучший выход. Даже если вы не воспользовались тогда этим лучшим

⁴Манифестировать – вербально выразить (заявить) свою мысль, свою точку зрения.

выходом – вы можете его найти и «показать» своему подсознанию, что он существует. Тогда в вашем подсознании закрепятся другие, позитивные выводы из той ситуации, и страх отступит. Мысленно переиграв ту ситуацию, вы извлечете из нее нужный урок.

Когда урок будет пройден, страх больше не будет вам нужен. Подсознание заставляет вас испытывать этот страх лишь потому, что та давняя ситуация не была вами переосмыслена, и вы не сделали правильных выводов из нее. А сделав такие выводы, вы избавитесь от страха.

Упражнение.

Вспомните ту ситуацию, в которой вы приобрели страх. Мысленно снова переживите ее. Вспомните все свои чувства и переживания. Затем представьте, что вы переживаете вновь ту же самую ситуацию, но уже без страха. Вы преисполнены силы и отваги. Вы говорите себе: **«Я не сдамся! Я все преодолею! Я выйду из этой ситуации победителем! Я могу!»**

Представьте, что вы выходите из ситуации как победитель. Окружающие поздравляют вас и восхищаются вашей смелостью. Поздравьте себя вы.

Вы сможете почувствовать себя победителем и в том случае, если извлечете из той ситуации позитивный урок. Например, вы боялись, но все равно делали то, чего боитесь, - поздравьте себя, это была ценная попытка самопреодоления, совершенно независимо от того, чем она закончилась. Сосредоточьтесь на том позитивном опыте, который вы получили. Скажите себе: **«Я извлек урок, а значит, в следующий раз все будет иначе. У меня теперь есть опыт, и я знаю, как нужно вести себя, чтобы все закончилось наилучшим образом мне во благо».**

Порадуйтесь тому, что у вас есть опыт, - в любом случае он обогатил вас.

Затем, скажите себе: **«Это – прошлое. Оно ушло и больше не повторится. Та ситуация уже не вернется. Теперь я выбираю другой опыт. Я выбираю удачу, успех, счастье и бесстрашие».**

Если хотите, еще раз, в состоянии медитации или полусна, мысленно проживите ситуацию, где вы испытывали страх, в самом благоприятном для себя варианте, представляя себя смелым, уверенным, сильным – победителем.

2.1.5. Основная техника преодоления любого страха.

Перепрограммировать страх необходимо, но это еще не все. Остаточный страх может присутствовать, даже когда причина устранена. Особенно велика вероятность, что он вернется, если вы опять попадете в аналогичную ситуацию. Чтобы этого не произошло, нужно в своем воображении **пройти через страх**. Проживите мысленно все то, чего вы боитесь, - и обязательно завершите это в своем воображении самым лучшим образом.

Упражнение.

Останьтесь в одиночестве. Расслабьтесь любым удобным для вас способом.

Подумайте о том, чего вы боитесь. Например, если вы боитесь сценического провала – представьте, как вы располагаетесь на сцене со своим инструментом и спокойно доигрываете свою программу выступления до конца.

Шаг первый: представьте себе здание, где располагается зал для вашего выступления и ваше прибытие туда. Если обычно перед концертом суетливая, взволнованная обстановка, то сейчас представьте себя состоявшимся знаменитым музыкантом. Вас встречают на входе в здание специальные помощники и отводят в отдельную, уютно оборудованную артистическую комнату, где можно с комфортом дожидаться приглашения на выступление. Создайте свой сценарий ожидания выхода на сцену. Примерьте на себя любую роль – от заграничного жителя, имеющего на своей вилле концертный зал до российского концертирующего музыканта состоящего в дружеских отношениях с президентом страны и ставшего лауреатом крупнейших международных конкурсов.

Шаг второй: вы за кулисами. Что вы видите вокруг себя? Представьте хорошо освещенный уютный зал. Взгляните в доброжелательные лица публики. Ощутите, как они ждут первых звуков вашего выступления, чтобы в очередной раз получить огромное удовольствие от вашей игры. Фантазируйте. Придумывайте свое воображаемое «кино».

Шаг третий: перед самым выходом на сцену. К вам подходит организатор концерта (или конкурса) и выражает свою признательность за то, что вы почтили своим присутствием это мероприятие. Объясняет, что вся публика и все члены жюри настроены на ваше выступление очень благожелательно. Все мелкие помарки в вашей игре вам уже заранее прощены, их даже никто не будет учитывать. Все с теплым расположением в сердце ждут вашего выступления.

Шаг четвертый: само ваше выступление. Если в позитивную картину врываются переживания и вместо того, чтобы мысленно наслаждаться игрой на инструменте, вы представляете неудачу, текстовые потери и другие негативные варианты развития событий, повторите про себя: ***«Все происходит так, как хочу я. Я и только я решаю, как будут развиваться события»***. Вернитесь снова к проживанию своего удачного выступления. Как можно подробнее представьте, насколько вам комфортно. Как вы купаетесь в прекрасных звуках играемой вами музыки и наслаждаетесь умиротворенной атмосферой самого концерта.

Когда вы в полной мере мысленно сможете представить пугающую вас ситуацию в другом, лучшем свете, зафиксируйте это ощущение, сказав: ***«Только это и есть правда! Благодаря подсознанию это воплотится в реальность. Это закон!»***

Повторяйте упражнение 3-4 раза в день, пока оно не будет даваться вам без напряжения.

Сделайте то, чего вы боитесь!

Если вы хотите победить страх окончательно, то, перепрограммировав его причину и пройдя через него в воображении, сделайте это и в реальности.

Для начала создайте настрой на преодоление страха и победу над ним, используя технику аффирмаций⁵. Примите определенное сознательное решение, и вы сможете высвободить всю мощь своего подсознания.

Следующий этап – перейти к действию. Сделайте то, чего вы боялись. Убедитесь, что вы можете это!

2.1.6. Упражнение «Иди через страх».

Сформулируйте аффирмацию, нацеленную на преодоление вашего страха. Например, если вы боитесь провала на сцене, сформулируйте позитивную фразу: *«Я уверенно и спокойно чувствую себя в момент выступления на сцене. Мне очень нравится играть для людей, я испытываю при этом красивые окрыляющие чувства».*

Аффирмация должна быть короткой, сформулированной в настоящем времени и содержать только положительные утверждения.

Повторяйте ее пока не почувствуете спокойствие, уверенность и силы оказаться в ранее некомфортной ситуации. Не торопитесь, но спланируйте примерный срок.

Сознательно создайте ситуацию, в которой вы встретитесь со своим страхом. Например, начните регулярно обыгрывать своим друзьям и знакомым новые концертные произведения.

Не выбирайте сразу глобальный страх в полном объеме, проработайте сначала свои страхи в уменьшенном масштабе.

Разбейте выполнение задания на несколько подходов. Согласно основной технике преодоления страха, изложенной в предыдущем упражнении, продумайте каждый этап: вот вы оповещаете своих друзей о вашем намерении сыграть перед ними у себя дома, вот они приезжают к вам в гости, вы рассказываете их по местам, играете перед ними, а после выступления вы общаетесь на разные отвлеченные темы как ни в чем ни бывало, так, как будто бы никакого вашего напряжения, никаких страхов в момент игры и быть не могло.

Прокручивайте в голове весь процесс как мысленное кино не менее трех раз в день.

Назначьте точный срок встречи со своим страхом.

В назначенный день спокойно и уверенно сделайте то, чего боялись раньше. Пригласите на свой концерт хороших друзей или тех людей, которые оказывают вам поддержку. Это придаст вам дополнительную уверенность в себе.

⁵**Аффирмация**– написанная в настоящем времени, короткая, емкая по содержанию, утверждающая необходимый победный настрой фраза (или несколько ярких, образных фраз).

2.1.7. Научитесь смеяться над страхами.

Хороший способ преодолеть страх – посмеяться над ним.

Страх и смех – несовместимые явления. Мы не можем бояться того, что кажется нам смешным. Так устроена наша психика.

А чтобы страшные вещи оказались смешными, используйте проверенный метод – доведите страх до абсурда.

Упражнение.

Останьтесь в одиночестве, расслабьтесь и успокойтесь. Мысленно воссоздайте ситуацию, в которой испытываете страх. Усугубляйте ее так, словно вы снимаете кинокомедию, доводя любой эпизод до абсурда.

Не прекращайте упражнение, даже если страх усиливается, если вы все делаете правильно и настойчиво, в какой-то момент вам должно стать смешно.

Например, вы боитесь провала при выступлении на сцене, даже если играете перед хорошо знакомыми людьми и на сцене вам давно известной.

Позвольте представить себе, как вы сели, например, за рояль, а банкетка настолько высока, что вы ощущаете себя сидящим на кочке. Представьте, что эту банкетку невозможно опустить ниже, потому что на ней нет необходимого крутящегося механизма. Вы оглядываете сцену в целях увидеть какой-нибудь другой стул, но обнаруживаете, что его нет. Вас посещает мысль, что придется играть при таких условиях, которые сложились. Вы, дополнительно разволновавшись еще и по этому поводу, приступаете к игре. В этот момент дверь зала громко раскрывается и входит шумная группа студентов. Внимание комиссии привлечено к их появлению и отвлечено, таким образом от вашей игры. У вас добавляется волнение из-за того, что к вам проявили такое «неуважение» ваши же однокурсники. Но вот, обстановка в зале выровнялась. Вас начинают внимательно слушать и вы, чувствуя это повышенное к себе внимание, начинаете допускать ошибку за ошибкой: то звуки не те зацепили, то на кульминацию «не вышли». От количества допущенных ошибок у вас появляется стойкое чувство стыда. Вы, все еще продолжая играть, размышляете о том, что со стороны ваше выступление может выглядеть так, что окружающие могли бы заподозрить, что вы только вчера, в общем-то, научились играть. Тут у некоторых зрителей закончилось терпение. Однокурсники и дети, присутствующие на концерте начинают громко выражать свое недовольство по поводу вашей игры. Кто-то, окончательно распоясавшись, позволил себе запустить в вас огрызком яблока. Да, да! Прямо по лбу прилетело. Еще звук такой смешной сопровождал эту встречу огрызком с вашим лбом. В зале раздаются смешки. Вас посещает мысль, что надо спастись бегством. Вы, прикрываясь подручными средствами (нотами, например) в спешке убегаете со сцены...

Фантазируйте, придумывая настолько абсурдные и смешные ситуации, после которых вам искренне захочется сказать: *«Нет, это бред, такого со мной точно не может случиться!»*

Позвольте себе смеяться столько, сколько хотите. Всякий раз, когда вас снова одолевает страх, вспоминайте, как однажды смеялись над ним. Таким образом, вы снизите **важность** страха и сможете преодолеть его.

Вы можете также изобразить свой страх в виде смешного, нелепого существа, изобразить его любым приемлемым для вас способом.

2.1.8. Отвлечитесь от страха и сосредоточьтесь на чем – то другом.

Еще один хороший способ преодолеть страх – отвлечься от него. Если страх сильный, это сделать не так - то просто. Но если вы сможете сосредоточиться на чем – то другом, то вам удастся это легче.

Известно, что если в ситуации страха начать что-то делать, заняться чем-то важным – то страх отступает. Но, это - в ситуации реального страха. А если страх иррациональный, то в реальности спастись не от чего. Как быть в этом случае?

Можно все равно заняться каким-то делом, которое вам важно и интересно, и отвлечься таким образом. А можно мысленно перенестись в другое место.

Упражнение.

Подумайте о любом вашем страхе. Чего бы вам хотелось в ситуации, когда сталкиваетесь с ним? Оказаться в другом месте? В каком? Или заняться другим делом? Каким? Или изменить данные условия? Как?

Сосредоточьтесь на этом. Например, если вы начинаете думать о страхе перед выступлением на сцене. То альтернативой может быть мысль о прогулке с друзьями в парке. Подумайте о том, что после переживания своего страха перед концертным выступлением, вы пойдете на прогулку по парку.

Теперь сосредоточьте **все** свое внимание на переживании предвкушения от возможности осуществить эту прогулку. Добейтесь, чтобы мысль о приятном событии постепенно вытеснила мысли о пугающем вас выступлении на сцене.

Каждый раз, когда вы сталкиваетесь со страхом, переносите внимание на любые позитивные мысли, которые вас успокаивают и возвращают в комфортное расположение духа. Чем детальней и ярче вы будете представлять себе то, что вас радует, тем быстрее сможете отвлечься от отрицательных эмоций.

2.1.9. Устранение тревоги с помощью аффирмаций.

Чем тревога отличается от страха?

Страх – **уверенность в провале или неудаче**, это посыл: «У меня не получится!» Подсознание воспринимает эту установку как истину и подтверждает ее в реальности.

Тревога – **неуверенность в успехе**: «Я не уверен – получится или нет?», «А что если...». Подсознание не получает никаких установок и, возможно, не приведет вас к провалу, но не сможет привести вас и к успеху.

Тревога как состояние присуща нам всем. Определенный уровень тревоги необходим для мобилизации эмоциональных, интеллектуальных и волевых ресурсов человека. Испытывая такую тревогу, человек стремится что-то сделать, чтобы, разрешив ситуацию, порождающую ее, вновь вернуться к состоянию внутреннего комфорта.

Но, если вы тревожитесь и ничего не делаете, чтобы преодолеть это состояние, если тревога, вместо того, чтобы служить вам стимулом для свершений, лишает возможности действовать, то эта тревога – еще одно препятствие на пути к успеху.

Что будет, если ничего не предпринимать?

Тревога может перерасти в тревожность и превратиться в черту характера, и тогда, у вечно сомневающегося и тревожащегося человека, просто нет шансов быть успешным.

Упражнение.

Где бы вас ни застало чувство тревоги, остановитесь. Сядьте или встаньте прямо, напрягите мышцы всего тела так сильно, как только возможно, задержите дыхание, резко выдохните и тут же расслабьте мышцы. Повторите три раза.

Четко сформулируйте – о чем вы сейчас тревожитесь, следя за тем, чтобы мышцы не напрягались и вы оставались в расслабленном состоянии.

Например: «Здесь слишком много людей, я боюсь снова почувствовать себя нехорошо».

Как только вы сформулировали проблему, тут же сформулируйте простую аффирмацию. Например: **«Я спокоен и уверен. Все идет так, как надо. Сила моего подсознания уберезет меня в любой ситуации»**. Вы можете сформулировать ее по-своему, учитывая известные правила: использовать только положительные установки. Аффирмация работает, если после ее произнесения вы испытываете прилив сил. Если нет, то повторите ее еще несколько раз.

Стоит обратить внимание на то, что если, позитивных аффирмаций, наполненных верой и ярких мысленных картин успеха, вы твердите: «Я запутался, я не знаю, что делать!», то вы не сможете воспользоваться силой подсознания.

Силы нашего подсознания всегда готовы прийти на помощь, но для этого необходимо:

- Принять решение – сформулировать **Намерение**;
- Оценить его, признавая правильным, и принять рассудком.

После этого, подсознание найдет возможность реализовать ваше **Намерение**.

Но тревога по поводу правильности формулировки идеи, тревога о том, правильное ли решение вы выбрали, способна нейтрализовать саму идею.

Поэтому, **прежде чем просить подсознание о помощи, освободите себя от тревог по поводу правильности принятия решения.**

В этом случае правильный настрой создаст следующая аффирмация (произнести, войдя в расслабленное состояние): *«Мое подсознание знает ответ. Я благодарен за неисчерпаемую мудрость своего подсознания, действующего мне на благо. Я свободен. Я спокоен. Я уверен в том, что подсознание подскажет мне наилучшее решение».*

Повторяйте эту аффирмацию каждый раз, когда чувствуете приближение тревожного состояния.

2.2. Упражнения по Лиз Бурбо⁶.

2.2.1. «Безопасное место».

Упражнение рекомендуется для снятия напряжения и тревоги.

Найдите спокойное нешумное место. Устройтесь поудобнее. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Закройте глаза и постарайтесь представить свое безопасное место. Под безопасным имеется в виду такое место, где вы чувствуете спокойствие, счастье и безмятежность. Оно может находиться где угодно и может иметь какие угодно размеры и формы. Главное – представить его максимально подробно и реалистично.

Даже если это вымышленная страна или другая планета, придумайте для них название. Внимательно рассмотрите, какой в этом месте пейзаж, какая погода? Какое время года на улице? Ваше безопасное место – это помещение или оно находится под открытым небом? Какие ароматы сопровождают его? Кто обитает в безопасном месте кроме вас?

Вы можете «заселить» его всеми, кем угодно, хоть сказочными персонажами. Главное, чтобы обитатели, и ландшафт, и климат были на 100% безопасными, вселяющими радость и спокойствие.

Пофантазируйте в свое удовольствие. Представьте все до деталей, не стесняясь размаха воображения – в конце концов, это только ваше безопасное место, и без вашего приглашения туда никто не попадет. Когда вы почувствуете, что насытились, постепенно возвращайтесь в эту реальность. Не торопитесь «перепрыгивать оттуда сюда, глубоко подышите. Открыв глаза, убедитесь, где вы находитесь. «Заземлитесь» (вернитесь в реальность), выполнив любое из далее названных действий: назовите вслух текущую дату, свое имя, выпейте несколько глотков воды, ополосните лицо водой.

После выполнения:

Вы вольны путешествовать в безопасное место время от времени. Когда оно станет для вас еще и достаточно знакомым, вы можете попытаться зафиксировать собственные ощущения от него. Постарайтесь быть внимательным к позитивным эмоциям, учитесь различать «радость»,

⁶ **Лиз Бурбо** (Lise Bourbeau, Канада, 1941) - канадский философ, психолог, просветитель, основательница одного из самых крупных центров личностного роста и развития в Квебеке. Автор книг, посвященных самопознанию и самосовершенствованию.

«восторг», «счастье», «удивление» ... Не защищайтесь от положительных эмоций, ведь именно в них – ресурс к освобождению от душевных травм.

2.2.2. «Спокойное дыхание».

В этом упражнении предлагается освоить дыхание диафрагмой – проще говоря, дыхание животом, самое естественное для человека дыхание.

Сядьте поудобнее и положите руки на колени или на подлокотники, чтобы слегка освободить плечи.

1. Сделайте глубокий вдох (примерно 4 секунды) через нос, направляя воздух в низ живота.
2. Задержите дыхание на 1-2 секунды.
3. Медленно (примерно за 4 секунды) выдохните через рот.
4. Подождите несколько секунд прежде, чем сделать еще один вдох-выдох.

На одну минуту приходится 6-8 циклов дыхания, и этого вполне достаточно. При появлении симптомов гипервентиляции легких вроде головокружения, звона в ушах, помутнения перед глазами, прекратите выполнение. Не задерживайте дыхание. Старайтесь, чтобы тело было максимально расслаблено.

Практикуйте диафрагмальное дыхание дважды в день по 5 минут. Поначалу выполняйте упражнение, когда вы более-менее спокойны. Затем вы сможете с легкостью переключаться на спокойный лад, и дыхательное упражнение защитит вас от «перегруза» и стресса.

2.2.3. «Проблема».

Упражнение направлено на снижение значимости проблемной ситуации и движения к внутреннему спокойствию.

Сядьте поудобнее. Подумайте о проблеме, ситуации, сложившихся отношениях, повторяющейся реакции – о том, что вас не устраивает, что вам не приятно, досадно или больно.

Попробуйте отстраниться от своей ситуации и стать сугубо наблюдателем. Вспомните своих близких, знакомых, родственников, друзей. Какие у них есть проблемы, неурядицы, неприятности? Чем схожа ваша проблема с проблемами знакомых вам людей? Подумайте об этом.

По мере готовности расширьте диапазон фантазий. Вспомните, какие проблемы есть в вашем коллективе, в вашем городе, стране? Что роднит все неприятные и все радостные ситуации? Какие есть в жизни (вашей и вообще) радости, и какие печали? Не торопитесь. Постарайтесь «насладиться» процессом.

Потом представьте, будто вы смотрите в особый микроскоп, в котором видно буквально все – всю Землю, Солнечную систему, Галактику... Какие неприятности есть у Космоса? Что тревожит планету Земля? Есть ли эмоции у Галактики? Отпустите воображение.

А затем – вернитесь в мыслях к своей проблеме. Сформулируйте главное в ней еще раз. Какой она вам видится теперь? Насколько серьезной она вам кажется?

Как правило, после выполнения упражнения удается переформулировать суть проблемы, а видение жизненных неприятностей смягчается, они больше не кажутся такими уж непреодолимыми, фатальными, определяющими ход жизни.

2.2.4. «Обида – вон!».

Это несложное упражнение позволяет чуть спокойнее относиться к тому, что ранит, и к тем, кто причинил боль.

Закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. Старайтесь дышать диафрагмой.

Сожмите кулаки и представьте, что в руках вы держите вашу обиду. Напрягите руки изо всех сил. Почувствуйте напряжение в кулаках, в мышцах, в плечах, во всем теле... а затем, резко разожмите кулаки, расслабьте мышцы, расслабьте все тело, лицо. Шумно выдохните. Отпустите обиды. Представьте, что они падают на пол, катятся и исчезают. Или рассыпаются на мелкие кусочки, разлетаются вдребезги, и нет уже их больше.

Поздравляем. Ваша обида исчезла!

2.3. Ведение дневниковых записей.

К вопросу о тайм – менеджменте.

Здесь перед нами встают вопросы: Зачем нужно вести дневниковые записи? Как вести записи в дневнике? Что они дают?

Враг «номер один» любого человека – это жизнь по инерции.

Обычный человек находится в позиции *ассоциации*, он вовлечен с происходящие события эмоционально. Находится внутри события. Ведущий дневниковые записи – в позиции *диссоциации*, то есть благодаря дневнику, он имеет возможность взглянуть на себя со стороны. Пишут дневники люди, желающие выйти из автоматического существования на осознанное проживание времени своей жизни.

Что дают записи дневника:

- Дают возможность выйти за пределы системы;
- Расширяют поле восприятия человека;
- Усиливают память и концентрацию внимания;
- Повышают самодисциплину;
- Предоставляют возможность использовать прошлый опыт;
- Помогают ослабить влияние негативных переживаний (негатив можно «изливать» не на близких людей, а делиться им с дневником);
- Позволяют сконцентрироваться на главном и отфильтровать второстепенное.

Как правильно вести дневниковые записи:

1. Делать записи не в компьютере, а рукописные, чтобы в них присутствовала ваша живая энергия.
2. В вечернее время, описывать дневные события с эмоциональной точки зрения: что ты сделал за день, в каких событиях принял участие, и какие чувства в этот момент ты пережил. Особое внимание уделять и положительным эмоциям и подкреплять их более продолжительной записью в своем дневнике. Подчеркнуть, чем я могу гордиться. Какое усилие над собой сделал и к чему хорошему это в итоге привело. Это поможет в укреплении позиции «**Я в порядке**» (особенно важно для детей).
3. Составить план действий на завтра или на несколько ближайших дней.
4. Утром следующего дня просмотреть составленный план действий и, постараться придерживаться его в течение дня (помнить о гибкости и вносить необходимые коррективы в свой план).

Образец ведения дневника.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
<u>Утро.</u>	<u>Утро.</u> Прочтение вчерашних записей	<u>Утро.</u> Прочтение вчерашних записей	<u>Утро.</u>	<u>Утро.</u>	<u>Утро.</u>	<u>Утро.</u>
<u>Вечер.</u> Описание переживаний за день. Планы на завтра или на несколько дней вперед	<u>Вечер.</u> Описание переживаний за день. Планы на завтра или на несколько дней вперед	<u>Вечер.</u> Описание переживаний за день. Планы на завтра или на несколько дней вперед	<u>Вечер.</u>	<u>Вечер.</u>	<u>Вечер.</u>	<u>Вечер.</u> Описание переживаний за день. Планы на завтра или на несколько дней вперед. Анализ проделанной работы за неделю и общие впечатления, чувства и эмоции.

Что мы получаем в результате ведения дневниковых записей:

1. Перестают отвлекать второстепенные явления, и мы сосредотачиваемся на главном.
2. Возрастает наша эффективность. Благодаря регулярному анализу, повторению осознанных правильных действий вырабатываются новые качества характера.

3. Происходит закрепление новоприобретенных в подсознании (ни одна система развития не станет нашей, пока она не начнет работать в подсознании). Подсознание потихоньку начинает нами руководить. Качество результатов нашей деятельности станет другим. Если периодически перечитывать дневник, то подсознание будет вовлечено в управление нашей жизнью. Перед ним откроются новые «зоны роста».

4. И самое главное, мы регулярно будем находиться в позиции диссоциации. У нас появляется возможность посмотреть на себя со стороны и увидеть, живем ли мы той жизнью, которой хотим жить, делаем ли те вещи, которые нам по душе?

Очень интересно и познавательно просматривать записи дневника полугодовой или годовой давности. Становятся отчетливо видны все плюсы и минусы наших реакций на события в жизни. Есть возможность провести анализ того, сколько времени было использовано продуктивно, а сколько потрачено в пустую.

2.4. Закон позитивного Намерения⁷.

Теперь, когда мы разобрали 4 типа взаимоотношений человека с миром, познакомились с признаками взрослости, разобрали природу страха и техники его нейтрализации, познакомились с техниками расслабления и гармонизации внутреннего состояния, настало время научиться создавать позитивные **Намерения**. Создавать конструктивные планы на жизнь.

Вся наша жизнь – это непрекращающийся ни на мгновение процесс осуществления наших подсознательных и сознательных **Намерений**.

Если вы хотите чего-то добиться в этой жизни, то должны быть нацелены на результат. Но, для этого нужно ясно понимать, что нужно двигаться по направлению к тому, чего вы хотите, а не бежать прочь от того, что вам не нравится.

Заявить о своем **Намерении** – это значит иметь четкое и ясное представление о своих целях. Знать, чего вы для себя хотите.

Ваше Намерение должно быть конкретным и твердым.

Проблем не существует вообще. Или можно сказать по другому: проблемы существуют у нас в голове. Любая, так называемая, проблема – это **Намерение**, которое неправильно сформулировано.

2.4.1. Упражнение по созданию необходимого опыта.

Когда вы вспоминаете опыт прошлых событий, вы настолько полно можете погрузиться в свои воспоминания, что получите доступ к тем чувствам, которые вы тогда испытывали. Получите доступ к запахам, вкусовым ощущениям, эмоциям. Подобным же образом можно создать фильм о нашем будущем. Если мы сделаем это очень качественно, да еще

⁷Синельников Валерий Владимирович - врач-терапевт, гомеопат, психотерапевт, писатель, автор нескольких открытий в сфере медицинской психологии. Основатель благотворительного фонда «Школа Здоровья и Радости»

используем для этого состояние глубокого расслабления, то у нашего подсознания будет необходимый опыт всего спектра переживаний.

Ощутите эмоции, которые вы переживаете в момент расслабления и погружения в сценарий осуществления своего **Намерения**. Напитайте этими энергиями свое **Намерение**. Осознайте эти особенные переживания, закрепите их в каком – то конкретном месте своего тела, путем прикосновения к любому его участку в момент переживания эмоций от осмысления своего **Намерения**.

2.4.2. Процесс закрепления необходимых эмоциональных переживаний.

Шаг 1. Получите доступ к необходимым переживаниям. Вспомните эти особые чувства. Постарайтесь увидеть то, что увидели бы. Услышать то, что слышали бы. Почувствовать вкус, запах, прикосновения и ощутите то, что ощутили бы.

Шаг 2. Поставьте «Якорь». Закрепите эти ощущения и переживания специфическим прикосновением к какой-то части тела (например, прикосновением ладони к своему колену).

Шаг 3. Проверьте «Якорь». Для этого после переживания воображаемого осуществления вашего **Намерения**, воспроизведите повторное прикосновение к тому же участку тела. Если вы сделали все правильно, то ваши «особые» ощущения возникнут. Если ощущения не достаточно яркие, то вернитесь к шагу 1 и повторите все с самого начала.

2.4.3. Основные правила формулирования Намерения⁸.

Шаг 1. Четко и твердо сформулируйте свое Намерение.

Правило 1. Намерение должно быть сформулировано позитивно.

Когда вы отрицаете что-либо или бежите от чего-то плохого, вы удерживаете внимание на негативе и **питаете его своей силой**. То есть приближаете к себе. Именно поэтому, ваше **Намерение** должно быть сформулировано позитивно.

Правило 2. Ваше Намерение должно быть сформулировано в настоящем времени.

Время должно быть только настоящим. Потому что прошлого уже нет, а будущее еще не наступило. Только здесь и сейчас. Текст **Намерения** должен быть составлен так, будто бы оно уже осуществилось. Другими словами, действуйте так, как будто желаемое у вас уже есть. Визуализируйте этот опыт и, он обязательно воплотится в реальность.

Правило 3. Намерение должно быть сформулировано от первого лица.

С критериями взрослости мы уже ознакомились выше, поэтому не буду долго объяснять, что **Намерение** можно и нужно создавать только лично и не брать ответственность за чью-то судьбу на себя, и, тем более, не вмешиваться в нее.

⁸ См. приложение 2

Шаг 2. Создайте Образ Себя в вашем Намерении. Представьте себе его.

Создайте яркий и четкий **Образ Себя** в будущем, уже обладающим тем, что вам необходимо.

Ответьте на вопросы:

- Как я узнаю о том, что получил желаемый результат?
- Что увижу, услышу и почувствую, когда достигну своей цели?
- Каковы будут мое поведение, мысли и чувства, когда я достигну желаемого?

Представьте себя со стороны уже обладающим тем, что вам нужно. Войдите в этот образ. Что вы при этом видите, слышите, чувствуете? Проверьте, действительно ли это то, что вам хотелось бы иметь? Принесет ли это радость вам и окружающим? Представьте свое Намерение настолько подробно, насколько это возможно.

Почему важно создать **Образ Себя** в будущем, уже достигшим своей цели и обладающим теми качествами, которые вам даст осуществление вашего **Намерения**? Для того, чтобы в своем воображении, постоянно возвращаясь к нему, именно его напитывать своими энергиями. В этом есть очень глубокий смысл. Приведу пример, если вы будете представлять просто вещь или деньги или жить предвкушением какого – либо события, то ваша энергия будет уходить к этим предметам (а, в конечном счете, к тем, кто стоит за ними). И поэтому, вы будете зависеть от них. Именно так человек становится «рабом» денег, вещей, идей. **«Куда мысль – туда энергия»** - гласит восточная мудрость. Поэтому, когда вы создаете свой собственный образ, обладающий тем, что вам нужно, вы не теряете энергию, а наоборот, с каждым шагом, с каждым вашим достижением накапливаете ее.

Ваше **Намерение** должно побуждать вас к действиям. Напитайте его приятными эмоциями, чтобы оно влекло за собой. Глубоко прочувствуйте эмоции, которые сопровождают осуществление вашего **Намерения**. Искувайтесь в них, как в струях водопада. Испытайте яркие позитивные чувства и закрепите их в своих телесных ощущениях.

Шаг 3. Определите размеры своего Намерения.

Возможно, поставив перед собой какую – то цель, вам придется несколько раз переформулировать свое **Намерение**, пока вы не придете к тому, что первый шаг примет реальные размеры, и вы сможете действовать. **Намерение** должно иметь реальные размеры. Если оно слишком большое, то его следует разбить на несколько более мелких, легко достижимых.

Шаг 4. Определите необходимые ресурсы.

У вас всегда есть ресурсы для осуществления вашего **Намерения**.

Сила всегда находится внутри вас, и точка опоры всегда находится в настоящем моменте. Нужно только осуществить к этим ресурсам доступ. Для этого спросите себя: В чем я нуждаюсь, чтобы мое **Намерение** осуществилось?

Ресурсы могут быть внутренними и внешними. **Внутренние ресурсы** – это, например, позитивный настрой, уверенность, ваши особые умения, знания и таланты. **Внешние ресурсы** – деньги, знания, связи. В любом случае внешние ресурсы зависят от наших внутренних убеждений.

Шаг 5. Определите первые шаги и переходите к действиям.

Если ваши **Намерения** серьезны, определите первые шаги и действуйте. Помните, **в зачет идут только действия**.

Действия должны быть как внутренними (избавление от агрессивных эмоций, работа с негативными мыслями и убеждениями), так и внешними (конкретные физические усилия, встреча с необходимыми людьми и т.п.).

Возьмите на себя стопроцентную ответственность за осуществление своего Намерения.

Вы должны играть в собственной жизни активную роль. Ваш путь к осуществлению вашего **Намерения** должен приносить вам радость. Вы должны верить в то, что цель является достижимой и стоит того, чтобы ее достигать. У вас должно быть стойкое желание ее достигнуть

Шаг 6. Определите, какие препятствия есть на вашем пути, и устраните их.

2.4.4. Упражнение «Устранение препятствий».⁹

Для выполнения этого упражнения нужно найти спокойное место, остаться наедине с собой и погрузиться в состояние легкой расслабленности.

Ответьте для себя на следующие вопросы.

- Что может помешать мне осуществить мое **Намерение**?
- Какие могут возникнуть препятствия на моем пути?
- Какие мысли нужно поменять, создать новые, чтобы приблизиться к цели?
- **Что может произойти неблагоприятного для меня, если мое Намерение осуществится?**

Возможные препятствия:

- Недостаток умений и навыков;
- Негативное отношение, негативные предубеждения;
- Вредные привычки;
- Внутренние сомнения;
- Страхи.

Свои неконструктивные мысли, которые, как вам кажется, препятствуют успешному осуществлению вашего **Намерения**, запишите в левой половине таблицы. А справа, заменяющие их позитивные установки. Причем, продолжайте писать их до тех пор, пока не почувствуете, что напряжение в ваших мыслях и чувствах не окажется полностью нейтрализованным и замененным позитивным внутренним состоянием.

⁹ См. приложение 1.

Старые негативные убеждения, мысли - блоки	Новые позитивные программы

Поработайте со своими мыслями, блокирующими благополучное осуществление вашего **Намерения**. Для этого поменяйте старые, негативные убеждения и установки и создайте новые, которые приблизят вас к цели. После этого, ножницами отрежьте левую колонку текста с негативными убеждениями и уничтожьте ее, разорвав на мелкие кусочки (или любым другим способом). А правую колонку оставьте себе для ежедневного прочитывания этих новых позитивных установок, чтобы они укрепились сначала в вашем сознании, а затем, и в подсознании.

Шаг 7. Будьте внимательны.

Вам нужны острота восприятия и чувствительность для того, чтобы заметить, продвигает ли вас то, что вы делаете, к тому, чего вы хотите.

Вы должны быть очень внимательны к себе. Прислушивайтесь к голосу интуиции и своим чувствам. Почаще обращайтесь внутрь себя. Держите свои чувства открытыми, чтобы заметить, что вы верно движетесь по пути осуществления своих **Намерений**, к желаемому результату.

Шаг 8. Проявляйте гибкость в поведении и мышлении.

Вы должны быть очень гибким человеком и, в случае необходимости, менять свои действия до момента получения того, чего вы хотите.

Чтобы осуществить свои **Намерения**, вам необходимо не только слышать, видеть и ощущать, что происходит, но и иметь запас разнообразных реакций и быть готовыми поменять свое поведение. Если не менять своего поведения, то всегда будете получать одно и то же. Контролировать ситуацию будет тот человек, у которого большая гибкость.

Шаг 9. Позаботьтесь о чистоте помыслов. Экологичность содержания вашего Намерения.

Осуществление вашего Намерения должно быть благоприятно для вас и окружающего мира (один из критериев взрослости). Помните, что ваше **Намерение** – это не то, что вы хотите получить в ущерб другим. Убедитесь, что ваше Намерение находится в полной гармонии с вами, как с цельной личностью, и с окружающим миром. То, что вы получите в результате, должно улучшить не только вашу жизнь, но и жизнь других людей.

Шаг 10. Определите время и место осуществления своего Намерения.

Не сомневайтесь! Ваше **Намерение** осуществится в нужное время и в нужном месте. Предоставьте своему подсознанию возможность выбрать место и время для его осуществления. Оно просчитает все возможные варианты самым лучшим образом.

Еще один очень важный момент! Для создания и реализации **Намерения** нужно пребывать в особом состоянии души и тела. Это

состояние – позиция хозяина своей жизни. Совершенно бесполезно говорить об осуществлении **Намерения**, если вы чувствуете себя «жертвой». Правильное, конструктивное отношение к жизненным ситуациям приведет вас к обретению личной силы. Обретение личной силы – это постоянная работа над собой. Это избавление от всевозможных страхов, комплексов неполноценности, чувства вины. И это, прежде всего, взятие на себя ответственности за свою жизнь, за свой мир. Другими словами – отношение к жизни с позиции **Взрослого** человека.

Взятие на себя ответственности за свою жизнь означает полный отказ от обвинений окружающих и самого себя, освобождение от жалости к себе и сожалений, от критики, осуждений и ненависти.

Заключение.

Подводя итог, отметим, что для повышения качества творческой реализации в сфере концертных выступлений и повышения компетентности молодых людей в области социальной адаптации, в работе был собран обширный арсенал методов из раздела практической психологии. Все выделенные задачи, которые были сформулированы для достижения поставленной цели были подробно раскрыты. Разобраны состояния личности – **Взрослый, Родитель, Ребенок**. Их проявления, как негативные, так и позитивные. Благодаря такому подробному разбору этой задачи, можно произвести конструктивный анализ состояний собственной личности и сделать определенные выводы для себя, которые поспособствуют быстрому и качественному личностному росту, и, как следствие, успеху в жизни в целом и на сцене, в частности.

Подробно рассмотрены «критерии **Взрослости**», выделяемые выдающимися психологами-практиками Ковалевым Сергеем Викторовичем и создателем трансактного анализа Эриком Берном.

Рассмотрены, выделяемые психологами, существующие «**картины мировосприятия**». Проиллюстрированы и разобраны сценарные процессы, которые основываются на этих типах взаимодействия человека с миром. А также, приведены варианты предполагаемых результатов, к которым приводит та или иная «**картина мировосприятия**» и порожденный ею жизненный сценарий. На основе этого подробного разбора, опять-таки, можно провести анализ собственного типа мировосприятия и предпринять попытку изменить свою жизнь в лучшую сторону. Поможет в этом параграф **1.3.1. «Как распрограммировать сценарий»**. Отмечу, что это можно сделать только через личностное совершенствование, то есть, через выход на состояние личности - «**Взрослый**».

Подробно раскрыта задача, которая повысит компетенцию личности в работе над собственной защитой и нейтрализацией вторжения постороннего негатива. Описаны способы защиты и освобождения от него с позиции «**Взрослого**».

Таким образом, в первой главе, мы рассмотрели теоретические вопросы, которые направлены на решение задач, касаемых личностного роста.

Вторая глава посвящена решению намеченных практических задач. Здесь приведена большая подборка практических упражнений, которые призваны решать вопросы, относительно телесных ощущений, эмоциональных переживаний и работы с сознанием. Это упражнения ведущих практикующих психологов. Один из них работает в сфере телесноориентированной психотерапии (Лиз Бурбо). Представленные упражнения направлены на осознание ощущений в теле и умение ими управлять. Другие психологи, упражнения которых здесь представлены, работают с процессами сознания через настройки и эффективное целеполагание (Джозеф Мерфи, В. Синельников).

В этой главе предложен исчерпывающий ассортимент упражнений, которые способствуют гармонизации внутреннего состояния. Это упражнения на расслабление, на восстановление умиротворяющего способа дыхания, на создание нового образа самого себя, которое поможет изменить внутреннее самоощущение и повысит, таким образом, самооценку. Все это непременно отразится на жизни и качестве сценических выступлений. Приведены также упражнения, которые помогут распрощаться с обидами, как вновь приобретенными, так и застарелыми (глубоко засевшими в подсознании).

Большой объем работы занимает раздел, посвященный работе со страхами. Здесь пошагово описаны все возможные варианты его нейтрализации, преобразования и окончательной победы над ним. Благодаря практическому применению этих упражнений можно освободить большой объем своих заблокированных страхами энергий, которые высвободившись, смогут принести вам большую пользу в сфере творческой деятельности и в жизни.

Решив эти задачи, касающиеся личностного развития и комфорта в телесных ощущениях, мы плавно переходим к решению задач в области построения эффективного тайм-менеджмента. Здесь рассмотрены моменты, затрагивающие вопрос правильного распределения временных ресурсов. При подготовке к концертному выступлению это один из важнейших пунктов. На помощь нам приходит ведение дневниковых записей, которые позволяют не только продуктивно распределить имеющееся время, но и выйти из ассоциативного состояния (состояния полного погружения в переживание происходящих событий) в позицию диссоциации (взгляд на себя со стороны). То есть, ведение дневника дает нам возможность взглянуть на себя со стороны объективным взглядом и сделать определенные выводы.

Решению одной из самых интересных задач – построению позитивного Намерения, здесь уделено большое внимание. Подробно рассмотрены шаги, по которым выстраивается его текст. Перечислены все этапы пути к достижению правильно поставленной цели. Сюда входят и рациональные

компоненты, и морально-нравственные. Позитивная эмоциональная составляющая лежит в основе написания текста Намерения.

В своей работе активно пользуюсь предложенными здесь методами. Учащиеся, в период подготовки к выступлениям ведут дневники, в которых записывают отчет о выполнении намеченных ежедневных планов по домашней подготовке. Часто прибегаем к разбору и перепрограммированию внутренних негативных установок. Создаем и записываем тексты позитивного Намерения. Используем некоторые из предложенных методов работы со страхами и тревогами. Следим за состоянием дыхательного процесса.

Одна из многих целей для меня, как преподавателя, - это дать возможность ученикам моего класса успешно и без особых потерь, в прекрасном расположении духа проводить свои концертные выступления. Чему и была посвящена данная работа.

Стоит отметить, что техники, предложенные в этой работе, лучше подойдут для более взрослых учеников, которые уже могут дифференцировать свои чувства, и, которых не затруднит выполнение упражнений. У младших, придется просто поддерживать их психологическое состояние на позитивной волне, помогать формировать картину мировосприятия. Укреплять и поддерживать у них позицию **«Я в порядке – Мир в порядке»**, а также проводить конструктивные беседы с их родителями. **Еще раз подчеркну, что все методы можно использовать только с одобрения родителей учеников, в каком бы возрасте последние ни находились.**

Заранее предвижу, что коллегам будет не очень легко осуществить попытку применить в своей практике некоторые из предложенных здесь техник. Первоочередной задачей будет возвращение уважения и доверия к себе, как к преподавателю, со стороны учеников и их родителей. Также, очевидно, что учителю в современных условиях жизни необходимо заниматься самообразованием, проявлять живой интерес к вопросам психологии (и не только), применять эти знания на практике.

Предлагаемые техники подойдут и самому преподавателю. С помощью них можно проводить работу со стрессами. Выяснить, какие у вас имеются страхи, и поработать с ними. Выявить у себя негативные установки и заменить их на позитивные. Прояснить свою картину мировосприятия и степень собственной взрослости. И вообще, все представленные здесь уникальные методики предложены ведущими мировыми психотерапевтами: Лиз Бурбо, Джозефом Мерфи, Эриком Берном, Валерием Синельниковым. Методики, проверенные временем, опытом, по ним собраны обширные результаты, у них высокая степень надежности. И я без сомнения могу сказать, что они вам понравятся, и вы оцените результат.

Приложение 1.

Старые негативные убеждения, мысли - блоки	Новые позитивные программы
Боюсь, что будут шуметь во время моего выступления и помешают мне этим хорошо сыграть	Я хорошо умею различать главное и несущественное. Главное – это я сам и мое выступление. Поэтому, какие бы звуки ни раздавались в зале, я полностью сосредоточен на своей игре. Я глубоко погружен в процесс. Поэтому, все отвлекающие внешние звуки мне безразличны. Обвиняет в своих неудачах внешние обстоятельства – «жертва». А я – хозяин своей жизни. Я в ней главный, а не кто-то там, шумящий в зале. Я это понимаю. Мои беспокойства по поводу шума в зале во время моей игры растворились.
Боюсь допустить ошибки во время игры	Мой учитель напомнил мне о «золотом правиле»: на сцене не ошибается только тот, кто на ней не играет . И вообще, главное – это представить произведение в целом, правильно передать характер, оставить хорошим общее впечатление от него. И еще есть разница между «ошибкой» и «помаркой». «Помарка – это когда зацепил не ту клавишу и, не привлекая к этому внимания, удерживая победное состояние духа , как ни в чем ни бывало, продолжаешь играть дальше, сохраняя общее впечатление от произведения на высоком уровне. А «ошибка» - это когда споткнулся и начал крутиться на одном месте, переигрывая его и привлекая к нему внимание слушателя. Я понимаю разницу в этом моменте и поэтому я уверен в себе и спокоен.
Боюсь, что «провалюсь» во время выступления и мама расстроится	Перед концертом, я провел беседу с мамой. Я объяснил ей, что уже взрослый и сам несу ответственность за качество исполнения своих произведений. У меня есть некоторые «заготовки» способов реагирования на разные ситуации: я знаю, как правильно относиться к помаркам во время игры и смогу достойно выйти из любой ситуации, я умею правильно настраиваться перед игрой и сохранять приподнятое состояние духа в течение всего выступления, понимаю, что во время моей игры,

	<p>главный – я сам и знаю, как правильно реагировать на посторонние звуки в зале. Я спокоен и уверен в себе. Поэтому, я предложил маме просто наслаждаться моим выступлением и наблюдать, как я с достоинством выхожу из возможных некомфортных ситуаций на сцене.</p>
<p>Боюсь, что после моего «провала» надо мной будут все смеяться</p>	<p>Как я уже знаю, на сцене не ошибается только тот, кто на ней не играет. Поэтому, я старюсь формировать у себя правильное отношение к каким бы то ни было неудачам. «Провал» или «не провал» – это, в первую очередь, мой бесценный опыт. Мне теперь даже интересно понаблюдать за собой, как я выйду из сложной ситуации, что я почувствую в ней, какие потом сделаю для себя выводы. А по поводу смеха? Мои настоящие друзья поддержат меня, а остальные – покажут «свое лицо». Я принимаю любую ситуацию. Я спокоен.</p>
<p>Боюсь, что после неудачи, я разочаруюсь сам в себе</p>	<p>Я уважаю себя! Все проявления моего опыта: удачи и неудачи, блестящие и посредственные выступления. Все это – бесценный опыт моего уникального пути. Я наблюдаю за собой как бы «со стороны», восхищаюсь некоторыми своими проявлениями, печалюсь, радуюсь, надеюсь и с благодарностью вбираю их. Я ценю каждое проявление моей личности. Я принимаю все проявления моего опыта. Я спокоен и пребываю в состоянии равновесия.</p>
<p>Боюсь, что на новой концертной площадке будет плохой рояль, и я не смогу хорошо передать все звуковые нюансы, которые я хотел бы показать</p>	<p>Я намеренно перед выступлением репетирую в разных кабинетах, на разных инструментах. Ставлю перед собой задачу: чутко реагировать на особенности строя имеющегося инструмента и с первых нот передавать все нюансы звуковой палитры исполняемых произведений. Я добился того, чтобы у меня это получалось. Я уверен в себе, Я спокоен.</p>
<p>Боюсь, что перед концертом будет слишком нервная обстановка и меня не вовремя пригласят на сцену, я разволнуюсь и от этого могу плохо сыграть</p>	<p>Я спокоен и погружен «в себя». Я совершенно спокойно отношусь к предконцертной суете. Я могу настраиваться прямо на сцене, мне хватает нескольких секунд времени, чтобы полностью погрузиться в состояние необходимое для правильной передачи характера исполняемого произведения. Я учился этому на каждом занятии, и, благодаря регулярным повторениям,</p>

	<p>обрел навык вхождения в нужное состояние за несколько мгновений, пока сижу на банкетке у рояля. Я спокоен и уверен в своих силах.</p>
<p>Беспокоюсь, что если я плохо сыграю, то учитель рассердится на меня и отругает, чего я очень боюсь</p>	<p>Я знаю, что каждый человек реагирует на стрессовые ситуации в силу своего характера или привычек. Я знаю, что мой преподаватель - очень эмоциональный человек. Я играю на сцене как только могу хорошо на сегодняшний день. Недовольство своего преподавателя я отношу к тому, что он постоянно требует от меня большего. Он ориентирует меня на то, что нет пределов совершенству и постоянно много со мной работает. Поэтому, я без обид отношусь к его постоянной критике (пусть даже она мне порядком надоела). Без сомнения – он стремится сделать из меня «звезду». Меня это очень веселит. И я, заведомо прощаю ему эти проявления его личности. Я воодушевлен своим веселым расположением духа. Я бесстрашен и весел!</p>
<p>Боюсь, что после «провала» буду постоянно бояться выступать на сцене</p>	<p>Если вдруг по какой-то причине, я неудачно выступлю на сцене. Первое, что я сделаю после того, как эмоции от неудачи отступят – это произведу трезвый анализ своего выступления. «Докопаюсь» до причины случившегося, признаю ее. Если у меня возникнет чувство страха перед дальнейшими выступлениями, то постараюсь представить себе этот страх в виде важного, раздутого, но смешного существа. Весело посмеюсь над ним и, тем самым, уменьшу его «важность». После этого, при помощи упражнений переиграю в своем воображении эту же ситуацию, но уже с положительным исходом. Сделаю необходимые выводы. Настраююсь, что я прощаю, принимаю и отпускаю такой опыт.</p>

Приложение 2.

Пошаговое написание текста Намерения.

<p>Четко и твердо сформулируйте свое Намерение (в настоящем или прошедшем времени, от первого лица)</p>	<p>Я занял первое место на конкурсе «Виртуозы Новосибирска», 20 февраля 2021 года.</p>
<p>Создайте образ себя в вашем Намерении. Ответьте для себя на вопросы: как я об этом узнаю, что увижу, услышу, почувствую?</p>	<p>Я узнал об этом от моего преподавателя. Он, со счастливой улыбкой на лице, сообщил мне об этом. Я прыгаю от счастья. Слышу, как меня хвалят другие учителя. Я как будто бы вырос и стал больше от гордости за самого себя, от того, что мне удалось достигнуть желаемого. Я так счастлив, что чувствую, как вокруг стало светлее, все вокруг меня заливается лучами солнца, и я купаюсь в этих солнечных лучах моего триумфа...</p>
<p>Что я для этого сделал?</p>	<p>Чтобы прийти к этому, я много трудился. Целых два месяца я занимался по 3 часа каждый день. Учил наизусть свои конкурсные произведения, используя все виды памяти: зрительную (я внимательно вглядывался в ноты), слуховую (играл пьесы наизусть, не глядя на клавиатуру, а на слух), тактильную (играл с закрытыми глазами, опираясь на память тела). Некоторые сложные места текста, я выучил наизусть с произнесением вслух названий нот.</p>
<p>Какие внешние ресурсы были привлечены для реализации моего Намерения.</p>	<p>Мои мама и бабушка заботились о моем режиме дня и состоянии здоровья. Купили мне отличный концертный костюм. Мой преподаватель много занимался со мной, делал ценные замечания по моим пьесам и поддерживал мой победный настрой в течение всего времени подготовки к выступлению.</p>
<p>Перепрограммирование внутренних установок, препятствующих достижению успеха в осуществлении моего Намерения.</p>	<p>Мы, с преподавателем и мамой, прояснили, какие у меня есть беспокойства, страхи и негативные установки, записали их с одной стороны листа бумаги. Затем, перепрограммировали их на положительные, и тоже записали на противоположной стороне листа. После этого, я отрезал ножницами из текста ту его часть, которая содержала негативные установки, порвал ее на мелкие кусочки и выбросил. У меня осталась только та его часть, где записаны новые позитивные убеждения и я стал читать их для себя каждый день вслух.</p>
<p>Принятие на себя ответственности за реализацию Намерения.</p>	<p>Я принял для себя решение, что именно я сам несу ответственность за качество своего выступления. За свое творческое вдохновение во время игры и за свое победное состояние духа.</p>
<p>Устранение препятствий и правильное распределение</p>	<p>Я убрал со своего пути все возможные препятствия: следил за своим здоровьем, убрал лень, следил, чтобы появление усталости тоже было под контролем. Следил, чтобы сил мне хватало на все. Если чувствовал большое</p>

<p>собственных сил (внутренних ресурсов) и времени.</p>	<p>утомление, то давал себе возможность отдохнуть и набраться сил. Я работал над пьесами постепенно, равномерно, изо дня в день, продвигаясь к своей цели спокойными, уверенными шагами. Я старался правильно распределять свое время. Я регулярно вел дневниковые записи, в которых отражал то количество времени, которое проводил за инструментом и свои размышления, впечатления и эмоции по этому поводу. А также составлял планы на ближайшие дни, стараясь правильно распределить оставшееся время.</p>
<p>Проявление гибкости и чуткости при движении к осуществлению моего Намерения.</p>	<p>Я внимательно прислушивался к своим внутренним ощущениям и чувствам. Если у меня возникало какое-нибудь беспокойство, я обсуждал его с мамой или преподавателем, и они прилагали все усилия, чтобы развеять их.</p> <p>Во время подготовки к выступлению, я проявлял гибкость. Чувствовал, что если устал, то работал в этот день поменьше, если у меня было вдохновение, то работал больше. Занимался я каждый день!</p>
<p>Забота о чистоте моих помыслов. Экологичность содержания моего Намерения.</p>	<p>Я настраивался на успех, укреплял в себе победный дух, но, я допускал мысль, что может быть, кто-то другой подготовится к конкурсу лучше меня, или творческое вдохновение его будет так велико, что он выступит блестяще, я принимаю и такой поворот событий. Пусть Высшие Силы (Бог, Вселенский Разум, Логос, Аллах...) сами решают этот вопрос. А я все равно готовился на первое место и настраивался на победу</p>
<p>Определение времени и места осуществления моего Намерения.</p>	<p>Мое Намерение осуществилось наилучшим для меня образом, в нужном месте, в нужное время!</p>
<p>Опережающая Благодарность</p>	<p>Я благодарен Высшим Силам за осуществление моего Намерения!</p>

Намерение.

(Уединившись, в тихой комнате, в расслабленном состоянии тела и в хорошем расположении духа записать о будущей, планируемой победе, как об уже свершившемся факте. Писать по шагам описанным выше в параграфе 2.4.3).

Я занял первое место на конкурсе «Виртуозы Новосибирска», 20 февраля 2021 года.

Я узнал об этом от моего преподавателя. Он, со счастливой улыбкой на лице, сообщил мне об этом. Я прыгаю от счастья. Слышу, как меня хвалят другие учителя. Я как будто бы вырос и стал больше от гордости за самого себя, от того, что мне удалось достигнуть желаемого. Я так счастлив, что чувствую, как вокруг стало светлее, все вокруг меня заливается лучами солнца, и я купаюсь в этих солнечных лучах моего триумфа...

Чтобы прийти к этому, я много трудился. Целых два месяца я занимался по 3 часа каждый день. Учил наизусть свои конкурсные произведения, используя все виды памяти: зрительную (я внимательно вглядывался в ноты), слуховую (играл пьесы наизусть, не глядя на клавиатуру, а на слух), тактильную (играл с закрытыми глазами, опираясь на память тела). Некоторые сложные места текста, я выучил наизусть с произнесением вслух названий нот.

Мои мама и бабушка заботились о моем режиме дня и состоянии здоровья. Купили мне отличный концертный костюм. Мой преподаватель много занимался со мной, делал ценные замечания по моим пьесам и поддерживал мой победный настрой в течение всего времени подготовки к выступлению.

Мы, с преподавателем и мамой, прояснили, какие у меня есть беспокойства, страхи и негативные установки, записали их с одной стороны листа бумаги. Затем, перепрограммировали их на положительные, и тоже записали на противоположной стороне листа. После этого, я отрезал ножницами из текста ту его часть, которая содержала негативные установки, порвал ее на мелкие кусочки и выбросил. У меня осталась только та его часть, где записаны новые позитивные убеждения и я стал читать их для себя каждый день вслух.

Я принял для себя решение, что именно я сам несу ответственность за качество своего выступления. За свое творческое вдохновение во время игры и за свое победное состояние духа.

Я убрал со своего пути все возможные препятствия: следил за своим здоровьем, убрал лень, следил, чтобы появление усталости тоже было под контролем. Следил, чтобы сил мне хватало на все. Если чувствовал большое утомление, то давал себе возможность отдохнуть и набраться сил. Я работал над пьесами постепенно, равномерно, изо дня в день, продвигаясь к своей цели спокойными, уверенными шагами. Я старался правильно распределять свое время. Я регулярно вел дневниковые записи, в которых отражал то количество времени, которое проводил за инструментом и свои

размышления, впечатления и эмоции по этому поводу. А также составлял планы на ближайшие дни, стараясь правильно распределить оставшееся время.

Я внимательно прислушивался к своим внутренним ощущениям и чувствам. Если у меня возникало какое-нибудь беспокойство, я обсуждал его с мамой или преподавателем, и мы прилагали все усилия, чтобы развеять их.

Во время подготовки к выступлению, я проявлял гибкость. Чувствовал, что если устал, то работал в этот день поменьше, если у меня было вдохновение, то работал больше. Занимался я каждый день!

Я настраивался на успех, укреплял в себе победный дух, но, я допускал мысль, что может быть, кто-то другой приготовится к конкурсу лучше меня, или творческое вдохновение его будет так велико, что он выступит блестяще, я принимаю и такой поворот событий. Пусть Высшие Силы (Бог, Вселенский Разум, Логос, Аллах...) сами решают этот вопрос. А я все равно готовился на первое место и настраивался на победу!

Мое Намерение осуществилось наилучшим для меня образом, в нужном месте, в нужное время!

Я благодарен Высшим Силам за осуществление моего Намерения!

10.10.2020

Иванов Иван

Список литературы.

1. Гудмен Т., Бронштейн А. Все уроки Джозефа Мерфи. М., АСТ – 2017.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди. М., «Фаир – Пресс» - 2004.
3. Дуглас Мосс. Игры, в которые мы все играем. Тренинг по системе Эрика Берна. М., Астрель – 2012.
4. Вайнер И. Основы психотерапии. С - Пб. Питер – 2002.
5. Бурбо Лиз. Пять травм. М., София – 2010.
6. Бурбо Лиз. Слушай свое тело снова и снова. М., София – 2014.
7. Абер Мария. Тренинг по системе Лиз Бурбо. М., АСТ – 2015.
8. Синельников В. Сила Намерения. М., Центрполиграф – 2011.
9. Синельников В., Слободчиков С. Практический курс доктора Синельникова. М., Центрполиграф – 2012.
10. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. – М., 2000.
11. Руис М. Четыре соглашения. М., София – 2003.
12. Бергер Е. Как добиваться своего с помощью НЛП. М., ЭКСМО – 2012.
13. Князева Т. С., Лебедев А. Н., Торопова А. В. / Диагностика музыкальности по электроэнцефалограмме. // Психол. журнал – М., 2001, том 22 №6. С. 87-99.
14. Горбатков А. А. / Динамика связи между положительными и отрицательными эмоциями // Ж. Вопросы психол. – М., 2002 №4. С. 132-141.
15. Данилова Е. Е. / Методика изучения фрустрационных реакций у детей. // Иностр. психол. – М., 1996 «6. С. 69-80.
16. Горбатков А. А. / Модальная зона активности: к проблеме зависимости эмоций от успешности деятельности. // Психол. журнал. – М., 2003, том 24 №4. С. 78-92.
17. Петухов В. В., Зеленкова Т. В. / Развитие музыкально-исполнительского мастерства как формирование высшей психической функции. // Ж. Вопр. психол., - М., 2002 №3. С. 20-33.
18. Былкина Н. Д., Люсин Д. В. / Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе. // Ж. Вопр. психол., - М., 2000 №5. С. 38-48.
19. Воронин А. Н., Трифонова И. Г. / Соотношение сходства/различия личностных особенностей учителя и ученика с креативностью учащихся. // Психол. журнал. – М., 2003, том 24 №6. С. 77-86.
20. Иванченко Г. В. / Восприятие музыки и музыкальные предпочтения. // Психол. журнал. – М., 2001, том 22 №1. С. 72-82.