



# СПОСОБЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

## Способы, связанные с воздействием слова

### Самоприказы

**Самоприказ** - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно», «Все в порядке», «Противостоять провокации» - это помогает сдерживать эмоции и мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите вслух.



### Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно **«оглянуться назад»**, вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. прошлые успехи говорят человеку о его возможностях и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда Вы справлялись с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова **«именно сегодня»**:

**«Именно сегодня** у меня все получится»;

**«Именно сегодня** я самый спокойный и выдержанный»;

**«Именно сегодня** я находчивый и уверенный»;

**«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания»**

*Мысленно повторите это несколько раз.*

### Самопрограммирование

или

Технологии  
исполнения желаний



Если Вы умеете общаться со своим мозгом правильно - Вы сможете добиться практически любых целей. :)

### Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок - одна из причин увеличение напряжения, раздражения. Поэтому важно поощрить себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря - «МОЛОДЕЦ!», «Я ЛУЧШИЙ», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!».

Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.