

УНИВЕРСИТЕТ КАРЬЕРЫ И БИЗНЕСА

Игорь Вагин

**Лучшие
психо-
техники
УСПЕХА**

Игорь Олегович Вагин

Лучшие психотехники успеха

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181577*

Путер;

Аннотация

«Дорогой читатель! Книжка, которую вы сейчас держите в руках, представляет собой сухой остаток всех прошлых книг – а их уже вышло 50! Я пишу самые настоящие учебники, где даются конкретные психотехнологии для работы с различными внутренними состояниями, а также специальные приемы общения с людьми. Так и возникла идея сделать своеобразную «выжимку», сборник, куда были бы включены всевозможные психотехники. Тем более, что многие из моих учеников (ведь за 30 лет я провел свыше полторы тысячи тренингов, мастер – классов, воркшопов, вебинаров, для более 100000 человек) просили специальное практическое руководство: не только для самостоятельных тренировок, но и для работы с другими людьми...»

Содержание

Введение	4
Часть I	9
Комплекс 1:Соберись!	9
Комплекс 2: Для бесстрашных нет преград!	17
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Игорь Вагин

Лучшие психотехники успеха

Введение

Дорогой читатель! Книжка, которую вы сейчас держите в руках, представляет собой сухой остаток всех прошлых книг – а их уже вышло 50! Я пишу самые настоящие учебники, где даются конкретные психотехнологии для работы с различными внутренними состояниями, а также специальные приемы общения с людьми. Так и возникла идея сделать своеобразную «выжимку», сборник, куда были бы включены всевозможные психотехники. Тем более, что многие из моих учеников (ведь за 30 лет я провел свыше полторы тысячи тренингов, мастер – классов, воркшопов, вебинаров, для более 100000 человек) просили специальное практическое руководство: не только для самостоятельных тренировок, но и для работы с другими людьми.

В одних своих книгах я подробно рассказываю о приемах преодоления страха и укрепления уверенностью в себе, в других – о том, как справиться с депрессией и избавиться

от несчастной любви, в третьих – об эффективном общении и успешных переговорах. Здесь, по многочисленным просьбам читателей, все эти техники сведены воедино.

За эти 30 лет я получил огромное количество отзывов от участников, в которых ученики рассказывали, что многие приемы оказывались чрезвычайно эффективны, давая возможность лучше контролировать свое внутреннее состояние и свободнее общаться с окружающими.

Давно известно, что каждый из нас одновременно живет в двух мирах – внешнем и внутреннем. Внутренний круг – наше настроение, мышление, способность преодолевать препятствия и строить планы. Внешний круг – общение с другими людьми. Вот почему эта книжка разделена на две части.

В целом же она будет полезна всем, кто ведет активный образ жизни и хочет добиться успеха. Пригодится это руководство и тем, кто уже самостоятельно проводит тренинги и не отказался бы от конкретных, практических приемов обучения аудитории.

При работе с данными психологическими технологиями очень важно придерживаться определенного алгоритма, нескольких правил:

● Начать следует с техник концентрации внимания. Прежде чем прибегать к тому или иному приему, следует «очистить» свое мышление, убрать из головы все мысли, непосредственно техники не касающиеся. Недаром говорят, что самый красивый иероглиф можно написать только на чисто белом листе бумаги.

● Чтобы методики работали эффективнее, важно заранее задействовать положительный фон, работать на позитиве.

● Самое главное: запастись терпением. Погружаться в описанные ниже состояния, задерживать в голове нужные образы следует в течение, как минимум, десяти минут. Здесь, как в фотографии, многое зависит от выдержки, экспозиции. Одной-двух минут – мало. Подсознание – вещь инертная, для успеха же необходимо пробиться именно к глубинным слоям психики. Повторим еще раз: чтобы довести психотехники до автоматизма, нужно сосредотачиваться на своих переживаниях хотя бы по пять-десять минут.

● Занятия должны быть систематическими. Психотехники – это своеобразный бодибилдинг. Спортсмен наращивает мускулы с помощью постоянных тренировок, постепенного увеличения нагрузок и регулярной смены упражнений. Вам же предстоит укреплять свою уверенность и умение преодолевать преграды с помощью все возрастающего усиления интенсивности и яркости образов. Тут, как в спорте: одни упражнения надо повторять каждый день, другие – через день.

● Всякий раз следует сначала повторять старые, базовые упражнения, а затем – нагружать психику новыми элементами. Со временем острота прежних «картинок» притупляется, они уже не вызывают должного эмоционального отклика. В этом случае их стоит заменить на новые, обращаясь к еще нетронутым воспоминаниям или модифицируя уже использовавшиеся. И не забывайте: когда упражнение приедается, необходимо заменить его на новое, иначе тренировка не принесет результатов.

● Позитивные образы должны сопровождаться реальным действием. Если решили бороться со своим страхом, извольте регулярно проходить сквозь «страшные» ситуации. Если занимаетесь постановкой уверенности, решитесь, наконец, делать то, что боялись сделать раньше. Только в этом случае техники начнут действовать в полную силу.

Используя любую психотехнологию, можно прибегать к помощи «волшебных фраз» и «амулетов». Свои магические фразы (высказывания, связанные для вас с ощущением своего бесстрашия, уверенности, четко поставленной цели и т. п.) необходимо несколько раз, крупно и разборчиво, написать на листе бумаги.

Причем в момент написания их следует проговаривать вслух. Амулеты – это предметы, которые легко самому подобрать под нужное состояние, «якоря», напоминающие вам о

той или иной эмоции. Так, дипломат может ассоциироваться у бизнесмена с уверенностью, дорогая ручка, которую он всюду носит с собой, с концентрацией внимания, подаренная бабушкой маленькая икона – с преодолением страха и т. п.

Часть I

Психотехнологии внутренних состояний

Комплекс 1:Соберись!

Упражнения на концентрацию внимания

Практически каждый свой тренинг я начинаю с отработки концентрации внимания у его участников. К сожалению, как мой личный опыт, так и опыт других тренеров и ведущих показывает, что многие люди с трудом усваивают информацию даже на самых грамотных занятиях. И одна из основных причин этого – недостаток концентрации внимания.

Вспомните: в школе учителя, не переставая, твердят: «Соберись! Будь внимателен! Сконцентрируйся!». Однако при этом не дают ни единого приема, который помог бы натренировать внимательность. Это сильно напоминает популярные лозунги бывшего СССР: «Вперед, к коммунизму! Слава КПСС!». Вот только где он, коммунизм этот? Неудивительно, что эти же учителя потом поражаются несобранно-

сти своих учеников. Но школьники не виноваты – их попросту не научили концентрации внимания.

Люди вырастают, но с собственным вниманием по-прежнему работать не умеют. Я сотню раз убеждался, что именно несобранность стоит за многочисленными ДТП и травмами на производстве, на рабочем месте и даже дома. Неудивительно, что в гололед масса людей ломает себе руки-ноги. Заглянем в голову очередной жертве обледеневшей дороги. Человек расконцентрирован: он думает о чем угодно – о доме, о работе, о проезжающем мимо транспорте, но только не о том, куда ему в следующую секунду поставить ногу. Так чего удивляться, что травмы так часты? Похожая ситуация имеет место при бытовом травматизме: иные «счастливики» постоянно роняют посуду, режутся, обжигаются, забывают сумки и дипломаты на работе или в транспорте. То же самое порой происходит и во время деловых переговоров. Невнимательный бизнесмен легко пропускает важную информацию, не успевает вовремя привести нужные аргументы, не способен проанализировать ситуацию и сделать хотя бы краткосрочный прогноз. Даже в элементарной забывчивости, плохой памяти, нередко бывает виновна все та же слабая концентрация внимания.

Ясно? Чтобы добиться успеха в жизни, следует научиться управлять своим вниманием. Вот основные составляющие

способности концентрироваться:

- умение удерживать внимание на каком-то конкретном объекте;
- умение на время забыть обо всем, кроме этого объекта, и не пускать в голову посторонние мысли, эмоции и образы;
- умение удерживать внимание в течение длительного времени;
- умение при необходимости быстро переключать внимание с одного объекта (дела) на другой.

Всему этому я обучаю на своих тренингах.

Как заставить себя сконцентрироваться? Здесь помогут несколько несложных вещей:

- мышечное расслабление;
- глубокое ритмичное дыхание;
- внутреннее успокоение;
- терпение (основанное на отслеживании и абстрагировании от бесконечного потока мыслей в голове);
- удерживание конкретного образа перед мысленным взором.

Приведенные ниже техники рассчитаны как раз на отработку все вышеприведенных навыков. Начинаям советую, прежде всего, научиться сосредотачиваться на определенном предмете при помощи следующего упражнения, несложного и эффективного.

Техника «Часы». Возьмите часы с секундной стрелкой.

Предварительно засекая время, не отрываясь, смотрите за движением этой стрелки. Сосредоточьтесь на ней, так, чтобы все остальное перестало для вас существовать: вы видите только движение стрелки и ничего другого. Затем определите, сколько времени вам удавалось смотреть на часы, не отвлекаясь и не пуская в голову посторонние мысли. Новички, как правило, больше тридцати секунд не выдерживают. Потренировавшись, вы научитесь сосредотачивать внимание в течение двух-трех минут без перерыва. Отличный результат составляет пять-семь минут непрерывной концентрации.

Далее приводится комплекс упражнений на внимание, регулярное выполнение которых гарантирует вам умение управлять своим вниманием.

Техника «Лунная дорожка» («Четыре слайда»).

Слайд 1. Закройте глаза. Пусть перед вашим внутренним взором предстанет самый красивый морской пейзаж, который вы когда-либо видели.

На море штиль. Солнце медленно и плавно опускается за горизонт. Легкая волна накатывает на берег, оставляя мокрый след на песке. Вдох – волна плавно накатывает на песок, выдох – волна так же плавно уходит. Что может быть естественнее ритма морского прибоя? Становится темнее и над морем, и в вашем воображении.

Перед вами – спокойная морская поверхность.

Слайд 2. Ночь. Зима. Снежинки медленно опускаются на морскую гладь и растворяются в темной воде. И ваши мысли, подобно этим снежинкам, тают, тают, тают... Снег падает все реже и реже и, наконец, прекращает идти совсем. Исчезает и поток мыслей в вашей голове.

Слайд 3. Ночь. Бездумье. Покой. Пустота... На небе появляется полная луна. Ее холодный свет отражается на поверхности воды. На яркой лунной дорожке вы видите отчетливую надпись: «Концентрация внимания».

И с каждым вдохом и выдохом ярче и ярче становится луч вашего внимания на ровной поверхности сознания. Все остальное – в непроглядной тьме. Вы полностью собрались, сконцентрировались только на лунной дорожке и надписи.

Слайд 4. Вы медленно поворачиваетесь спиной к морю, и видите перед собой гладкую заснеженную равнину. Ее освещает лунный свет вашего внимания. Перед вами – чистый белый снег до горизонта, как белый лист бумаги, на котором проявляются огромные буквы: «К О Н Ц Е Н Т Р А Ц И Я В Н И М А Н И Я».

В вашей душе покой и пустота...

Кстати, эта техника позволила значительно улучшить память многим сотням студентов при изучении иностранного языка или подготовке к экзаменам. Один из учеников Игоря Вагина, овладев этой методикой, смог с первого раза запомнить имена тридцати человек, проходивших тренинг вместе с ним. Другой быстро выучил иностранный язык, третий лег-

ко сдал экзамен на вождение автомобиля, хотя до этого с вождением у него были проблемы. Подумайте: и вам концентрация внимания и умение идти к цели может здорово пригодиться. Дерзайте!

Техника «Ступени концентрации»

1. Поставьте перед собой конкретную задачу: выучить 50 английских слов или разобрать накопившуюся за месяц почту. Четко определите: сколько времени вы на это потратите, и насколько сильно сконцентрируетесь на задаче. А потом ни при каких обстоятельствах не меняйте принятого решения!

2. Заметили, как ускользает мысль? Уже хочется прогуляться на кухню, сварить кофейку... Отличного крепкого кофе... Вы уже ощущаете его аромат... Стоп! Ваша цель – почта, а не кофе. И пусть ваши мысли изволят вернуться именно к почте или к английскому языку.

3. Не так-то просто держать внимание в узде... Пусть это станет вашим правилом: все внимание тому, что делаете здесь и сейчас. Поначалу научитесь концентрироваться хотя бы в течение получаса. Потом – в течение часа. Потом – двух. Сами удивитесь, как быстро все пойдет на лад!

Техника «Выбор приоритетов». Попробуйте составить своеобразное «расписание внимания». Запишите все, что планируете на сегодня, в порядке убывания важности. Прежде, чем составлять «рейтинг дел», хорошо бы минут на

пять расслабиться, чтобы успокоиться и привести в порядок мысли. Итак, сначала необходимое. Потом – менее важное. Потом – пустяки и мелкие проблемы. Вы ничего не забыли? Чем конкретнее задача, тем легче на ней сосредоточиться. Поэтому вместо обтекаемого: «Подготовиться к встрече» уместнее будет написать: «Составить такие-то документы, достать такие-то справки, приготовить такие-то бумаги». И дело пойдет куда быстрее!

Ваша задача: определить свой личный ритм мышления. А затем именно в соответствии с ним стоит составлять список дел. Если голова у вас лучше всего работает во второй половине дня, именно на это время следует наметить самые сложные и трудоемкие дела. У каждого человека ритм жизни индивидуален. Чтобы заставить свой мозг работать эффективно, надо к себе прислушиваться.

«Однажды ко мне обратился состоятельный бизнесмен. Дела у него шли превосходно, за исключением одного: он очень любил водить машину и при этом постоянно попадал в мелкие аварии, бил шикарные авто. Умудрился в течение нескольких месяцев уничтожить новый «Мерс», только что купленный «Лексус», и, что его окончательно доконало – джип BMW X5. Он старался водить аккуратно, неплохо знал все знаки и правила, но факт оставался фактом. Нужно было срочно что-то предпринимать: мало того, что машины жалко, так ведь и в серьезную катастрофу мож-

но вляпаться. Я с ним провел десять сеансов по отработке концентрации внимания, а также в режиме переключения внимания. Для этого использовались «Четыре слайда», обучение контролю собственного настроения и удержанию мыслей.

Пройдя курс, бизнесмен признался, что чувствует себя другим человеком. Отныне он с равной легкостью мог сосредоточиться и на дороге, и на своем автомобиле. Теперь был хозяином своего авто и бегущего шоссе, а не они управляли им, как раньше. Появились и другие приятные результаты тренировок: на письме и при наборе текста на компьютере он теперь допускал куда меньше ошибок. Значительно легче стали проходить переговоры: наш герой теперь всегда мог вовремя представить необходимые доводы и аргументы. Он начал внимательнее относиться к людям, научился быстрее оценивать их настроение и ход мыслей. Но главное: за полгода на очередном автомобиле не появилось ни царапинки! Внимание – великая сила».

Комплекс 2: Для бесстрашных нет преград!

Упражнения для преодоления барьера страха

Почему многих людей успех обходит стороной? Потому что они не умеют работать с собственным страхом... Страх надо любить! Нам стоит поблагодарить его за то, что он неизменно предупреждает нас об опасности. Именно страх делает нас собранным, внимательным, побуждает заранее анализировать ситуацию и готовиться к ней.

Однако нередко эмоция страха «переигрывает», и уровень испуга значительно превосходит реальную опасность. К тому же, наш прошлый негативный опыт неизменно усиливает, подпитывает переживание страха. С годами страх медленно, но верно сокращает границы зоны активности – поэтому с ним необходимо бороться!

На моих тренингах я обучаю участников контролировать свой страх: с одной стороны, реалистично воспринимать опасность, а с другой – развивать способность вовремя перешагнуть барьер страха, который нередко мешает эффективно действовать.

Все страхи можно поделить на три группы:

- страхи физические – боязнь темноты, острых предметов (например, ножей), экстремальных видов спорта, выступлений на соревнованиях и т. п.;
- страхи социальные – боязнь публичных выступлений, переговоров, знакомства;
- страх новизны – боязнь перемен, смены работы, профессии, переездов, новых проектов.

Для работы с разными страхами на тренингах применяют различные техники. Мой опыт работы психотерапевтом показывает, чтобы клиент избавился от страха, важно подобрать пациенту самые удобные и комфортные для него лично психотехнологии. Необходимо учитывать его личные возможности и индивидуальные механизмы преодоления страха.

Ведь приемов – море, все они достаточно эффективны, и задача хорошего врача здесь: «попасть в яблочко», выбрать самые подходящие методики и отработать их с клиентом. Не стоит верить так называемым «спецам по НЛП» и прочим горе психологам, обещающим за один-единственный сеанс снять страхи клиента, что-то изменить в его жизни.

Быть может, какие-то тревоги они и уберут – но их место немедленно займут другие. В результате человек будет по-

стоянно привязан к горе-тренеру. На моих тренингах люди сами находят свои собственные механизмы преодоления боязни и тревоги. Тренируя их, они в будущем уже самостоятельно могут работать с самыми разными страхами.

Все описанные ниже технологии можно поделить на несколько групп:

- против экстремальных страхов – они возникают внезапно, во время резких, экстремальных, изменений ситуации и на принятие решения и активное поведение порой остается лишь минута, а то и вовсе несколько секунд (прыжок с вышки, парашютный спорт, соревнования и т. п.);

- против хронических страхов – они постоянно с нами, и даже с годами не проходят;

- против страха новизны – о боязни менять свой стиль жизни, судьбу, решатся на новые проекты, уже говорилось выше.

С давних времен многие народы использовали для подавления страха... еще больший страх. Испугавшись чего-то другого, человек внезапно превращается в отчаянного храбреца – поскольку второй страх снижает воздействие первого. Именно по этой причине люди нередко прыгают вниз с огромной высоты, если нет другого способа выбраться из горящего здания. Участники моего тренинга «Сверхвозможности» подвергались следующей процедуре: ложились спи-

ной на стекла, после чего им в живот летели острые ножи. Эти люди потом рассказывали, что, увидев занесенный над ними нож, они напрочь забывали про стекло под собой, оно уже не пугало...

На данный метод похожа и другая техника, основанная на «разжигании» страха. Она нередко оказывается одной из самых эффективных.

Техника «Вперед, в пасть льва!» – это тот же фильм ужасов, только созданный по индивидуальному сценарию. Участнику, решившемуся испытать на себе методику, предлагается представить «жуткую» ситуацию в красках, искусственно вызвать у себя страх, постоянно о нем думать, активировать соответствующие эмоции. Под руководством тренера человек вступает в контакт с собственным ужасом. В «испуганном» состоянии прислушивается к ощущениям в теле, к эмоциям в душе, мыслям, возникающим в голове.

Фильм о самом большом страхе полагается смотреть, постоянно вводя новые компоненты и детали, делать происходящее все более трагичным, до предела напрягая собственное воображение. При этом не только сама эмоция ужаса становится сильнее, но возникают и физические симптомы страха: дрожь, учащенное сердцебиение, напряжение мышц. Здесь возможны два варианта. Например, довести ужас до

высшего уровня и напрячься, постараться удержать интенсивность страха, не дать ему разрядиться. Для слабонервных подойдет другой способ: действовать волнообразно (усиление страха – разрядка, снова усиление и снова разрядка).

Завершать сеанс следует тогда, когда страх и в самом деле отступит. В среднем достаточно бывает смаковать свой ужас в течение пятнадцати минут или получаса. Правда, в особо тяжелых случаях могут потребоваться повторные «погружения». Однако уже через пять (иногда – пятнадцать) сеансов страх исчезает совершенно. Как понять, что метод действует? Проще простого!

● Какими бы яркими не были «страшные» картинки, которые представляет себе «испытываемый», они уже не вызывают прежних эмоций.

● Из четких и цветных «образы страха» становятся туманными, размытыми, нечеткими.

● Мысли о своем страхе уже не интересуют, думать о нем не хочется. Возникает приятное чувство расслабленности, зевота – первый симптом расслабления, мышцы уже не напрягаются.

«Вот пример успешного применения методики «Вперед, в пасть льва!». Одна моя клиентка в свое время попала в автотрагедию, получила серьезные травмы, долго лежала

в реанимации. Неудивительно, что после этого ее начал преследовать жуткий страх подобного рода аварий на машине. И чтобы его снять, я предложил ей во всех подробностях представить себе такую катастрофу.

Пациентка увидела, как машина несется по дороге и внезапно врывается в другой автомобиль. Сзади на нее налетает еще одно авто. Она ощутила удушье, сердце запрыгало в груди. Затем ей пришлось четко представить себе, как у нее ломаются руки и ноги, почувствовать боль, страх, безысходность. Свой «фильм ужасов» моя клиентка смотрела словно бы с двух точек зрения: изнутри, переживая весь этот страх, всю боль, и со стороны, глазами «внешнего» наблюдателя.

Первый сеанс продолжался двадцать минут. Реакция была мощной: дама разрыдалась, почувствовала дрожь, удушье, резкое сердцебиение. В общем, приятного мало. Зато во время второго сеанса уровень страха значительно снизился. А уж в третий раз, представляя себе ужасную ситуацию, клиентка сама сказала, что никакого страха не испытывает, в этих образах нет эмоций. Вот что она говорила о своих ощущениях во время сеансов:

«Для меня страх – огромный костер. Я подбрасываю туда дрова моих фантазий и воспоминаний о катастрофах.

Чем быстрее они сгорают, тем скорее погаснет костер, а потому, я стараюсь сделать огонь еще и еще сильнее. Пусть все мои страхи исчезнут за один раз!».

Есть и еще один важный психотерапевтический компонент приведенной выше техники. Люди часто говорят, что страх играет с ними, словно кошка с мышкой. Зато те, кто отправляется «в пасть льва», сами начинают играть со своей боязнью. Из слуг страха они превращаются в его господ.

Техника «Вперед, в пасть льва!» напоминает один из природных механизмов бесстрашия, основанный на отчаянии. Замечено, что у некоторых людей он особенно хорошо развит. В обычной жизни такой человек может ничем не выделяться: тихий, серенький, слабый, трусливый. Но стоит загнать его в угол, поставить в экстремальные обстоятельства, и он преображается. Отчаяние делает его героем. И безвыходная ситуация придает бесстрашие.

Не стоит давать такому «мышонку» ощутить вкус безысходности, каким бы безобидным на вид этот человек не казался. Иногда и представить себе трудно, на что он способен...

Итак, техника «Вперед, в пасть льва!» позволяет снимать сразу несколько видов страха. Среди них:

- страх публичных выступлений;

- страх аварий, катастроф;
- страх провала на переговорах;
- страх спортивных и тому подобных соревнований.

Техника «Парадоксальная интенция». По сути, эта методика является аналогом вышеприведенного приема. Разница лишь в том, что применяется она перед тем, как человеку предстоит столкнуться с предметом своих страхов в реальной жизни: перед прыжком с парашютом, глубоководным погружением, спуском в пещеру и т. п. Важно не только довести свой страх до предела, но затем еще детально рассмотреть все варианты позитивного будущего. Представить себе, что испытание уже пройдено, не раз и не два, а десять – и всякий раз все кончалось хорошо. Упражнение должно сопровождаться глубоким ритмичным дыханием.

Для подавления страха существуют еще два эффективных механизма: «Злоба» и «Я должен». Первый больше подходит для людей эмоциональных, второй – для тех, кто привык опираться на свой рационализм. Рассмотрим каждый из приемов по отдельности.

Техника «Я должен». Не секрет, что всякий раз, когда нас охватывает страх, в голове у большинства начинают звучать голоса поражения: «Все, конец, я пропал, ничего не выйдет». Но есть люди, который в такие минуты гово-

рят себе: «Я должен! Я смогу, у меня получится! Прорвемся!». Весь вопрос в том, какие голоса в таких случаях звучат в вашей голове и насколько громко. С помощью специальной тренировки можно повысить громкость голоса, повторяющего «Я должен». Вы сами можете произносить эти слова вслух или даже про себя – но громко, с максимально уверенной интонацией.

«В свое время я работал с психологами, тренировавшими спецслужбы. Они рассказали мне о следующей методике. Участников тренировки погружали в глубокий транс и в манере жесткого, императивного гипноза производили специальное внушение. Нацелено оно было на то, чтобы в ситуациях, связанных со страхом, в голове автоматически включались «голоса поддержки»: «Я должен, я смогу, надо двигаться вперед!». В сложных обстоятельствах у людей, прошедших множество таких сеансов, голоса действительно блокировали страх, и они чувствовал себя куда увереннее и спокойнее».

В нашей культуре принято аналогичным образом использовать банальную матерщину (обращаясь к самим себе), и это неплохо срабатывает. Помните, что фраза поддержки должна быть короткой (достаточно слова-двух), нести мощный эмоциональный заряд и действовать на психику, как удар хлыста. В экстремальной ситуации вы не сможете поз-

волить себе роскошь вежливого обращения к себе, любимому, вроде «Володечка, пожалуйста, не бойся, соберись, ты же такой храбрый мальчик...». Максимальная жесткость обращения в данном случае только приветствуется.

Техника «Злоба». Сущность этого механизма ясна уже из названия: максимально «накрутив» себя, легко можно позабыть и о самом страшном страхе. Самое главное: как можно сильнее разозлиться – на себя, на окружающих, на собственную трусость, да мало ли на что еще? Некоторые люди в такой момент даже рычать начинают!

Вот пример запуска механизма «Злобы». Рассказывает друг Игоря Вагина, который с пяти лет занимался самбо. Для повышения своих способностей он прошел и специальные тренинги: «Возвращаясь домой из института, я вошел в переполненный трамвай и встал у кабины водителя. В конце вагона сидели трое пьяных мужиков и орали песни.

– Ребята, успокойтесь. Люди едут уставшие... – вежливо сказала Валентина Евгеньевна, преподаватель из моего института.

– Пошла к черту! Крыса облезлая! Люди... Да вы все быдло, мразь и уроды. Читай лекции идиотам! – заорал хулиган и плюнул ей под ноги.

Я был вне себя от бешенства: «Как он смеет называть всех быдлом, паршивая дрянь!» Злоба переполняла меня, и я

погрузился в состояние транса. Звуки стали более яркими, а поле зрения сузилось до минимума. Я дождался, когда они сойдут, и последовал за ними, выжидая наиболее подходящего момента, чтобы напасть на них. Мне не нужны были свидетели. Вот они стали спускаться по ступенькам в метр.

– Какая милая мордашка! – тонко проверещал самый косматый, и своей грязной лапой потянулся к ее лицу.

Я взорвался, как вулкан, нанес ему сильный удар по диагонали в область черепа, и этот придурок отлетел от меня на метр. Дружки подбежали и стали его поднимать. Он поднял голову и злобно прошипел:

– Пошли на улицу! Разберемся, борец за справедливость. Мы вышли во двор. Самый здоровенный из них, сжав кулаки, начал наступать на меня, двое других стояли по сторонам, страхуя его. Я быстро сделал проход в ноги, выдернул его в воздух, сделал боковой переворот и бросил на спину. Он попытался подняться, и я ударил его ногой по голове. Дружки сразу кинулись к нему.

– Все! Извини, мы поняли свою ошибку! – и, испугавшись, они удрали.

Я успокоился и поехал домой. Когда все это происходило, в моей голове звучал голос: «Когда попал в окоп врага, в тебе не должно оставаться ничего человеческого». В тот момент я, действительно, напоминал дикого зверя, оборотня. На небе только луны не хватало для полной аналогии».

Приведу еще несколько эффективных техник борьбы со страхом.

Техника «Обращение к душе». Многие люди говорят, что когда их охватывает страх, душа как бы «отлетает» и они уже не соображают, что делают. Но если громко и уверенно обратиться к душе, можно как бы вернуть ее назад – а значит, успокоиться и преодолеть страх.

Рассказывает Игорь Вагин: «Об этом методе мне поведал один мой родственник, из СМЕРШа. Он рассказал, что, когда ему приходилось преодолевать свой страх, он неизменно обращался к себе с такими словами: «Дима, ты здесь?»».

Техника «Транс». Многие люди, побывавшие в экстремальных ситуациях, рассказывают об интересном ощущении, которое помогало им справиться со страхом. Им казалось, будто их сознание отключилось, и они действуют «на автомате». Возникало чувство, что все кругом движется в замедленном темпе, словно во сне, а воздух сгустился. Чтобы вовремя погрузиться в подобный «боевой транс», необходимо тренироваться. Для этого надо регулярно использовать технику дыхания всем телом, добиваясь максимальной успокоенности в душе, расслабленности и «безмыслия». Тогда в нужный момент наверняка удастся «отключить» свой

страх.

Техника «Юмор». Страх ужасно боится смеха. Но ведь и в экстремальной ситуации всегда можно найти что-то смешное и нелепое. С помощью юмора подстегивал себя и знаменитый полководец Суворов. Он спрашивал себя самого: «Ну что, страшно тебе, скелет? А будет еще страшнее, когда узнаешь, куда я тебя поведу!». Французский актер Жерар Депардье также не раз подчеркивал: «Чтобы победить страх, надо постоянно заставлять себя улыбаться!».

«Один из моих учеников решил, вместе с друзьями, прыгнуть с парашютом. Еще за неделю до этого замечательно-го события, он принялся прокручивать прыжок в голове, постоянно думать о нем. Энтузиазма и радости эта перспектива у него не вызывала – напротив, он испытывал страх и тревогу.

Мы решили провести с ним несколько индивидуальных сеансов. По характеру он относился к разряду «юмористов-пофигистов» – и именно поэтому мы сделали упор на механизме «Юмор» и технике доведения страха до абсурда. Далее была включена модель позитивного будущего.

В течение нескольких сеансов мой ученик в деталях представлял, как он выпрыгивает из вертолета, как легко рас-

крывается парашют и как без проблем происходит приземление. Мы юморили, шутили на эту тему, рассказывали анекдоты про парашютистов.

Перед прыжком, уже в вертолете, мой ученик использовал технику «дыхания шариком», обратился к голосам поддержки. В результате он прыгнул первым из всей команды!

А на следующий день пришел ко мне с благодарностью: «Да, Игорь Олегович! Ваши техники работают. И мне они реально помогли». Чуть позже он стал направлять ко мне своих друзей и учеников (он сам проводит психологические бизнес-тренинги) для обучения техникам преодоления страха».

Техника «Стыд». Для некоторых людей страх «потерять лицо» куда сильнее любого другого существующего страха. Помните, как товарищи спросили Хаджи Мурата в «Казаках» Толстого, почему он никогда ничего не боится? Он в ответ поведал им, что, когда он был маленьким, на тейп, воспитавший его напали, началась резня. Он тогда убежал, но потом ему было очень стыдно: ведь он предал вырастивших его людей, оказался трусом. И с тех пор, как только перед ним появлялся новый страх, он немедленно испытывал стыд за тот свой побег, и тогда смело шел вперед, не боясь ничего.

Техника "Наедине с хищником". Представьте свой страх в виде некоего животного, птицы, хищной рыбы. По-

беседуйте с ним, может быть, вам удастся договориться по-дружески. Мол, я дам тебе то, что тебе нравится, а ты успокоишься и оставишь меня в покое. Так что же тебе нужно, страх мой?

Если вы опасаетесь какого-либо человека, боитесь его, эта техника поможет вам переиначить образ врага в образ друга. Она позволяет выстроить отношения с собственной эмоцией, договориться с ней. Метод особенно хорошо помогает творческим людям с богатым воображением. С его помощью можно максимально использовать внутренний потенциал в режиме самообучения, а эффект часто превосходит все ожидания!

Рассказывает Игорь Вагин: «Один из моих клиентов, талантливый дизайнер по ландшафту, очень боялся открывать свое дело. При этом он постоянно мечтал о собственной фирме, но что-то мешало ему бросить «работу на хозяина». На одном из сеансов он рассказал, что страшно боится ответственности, необходимости принятия решений.

Тогда я ввел его в транс, чтобы он представил свою боязнь в виде образа. Его Величество Страх оказался мальчишкой-старшеклассником, который в свое время преследовал моего клиента в школе, избивал на переменах. Между ними произошел примерно следующий диалог:

– Почему я тебя боюсь? – спросил клиент.

– Да потому, что ты трус, слюнтяй, не можешь за себя постоять, – грубо ответил мальчишка. – Вот поэтому я тебя и бил все время. Если б ты хоть раз за себя заступился, дерзко ответил, попробовал меня ударить, я бы перестал к тебе приставать. Ведь всегда можно найти новую жертву, не такую беспокойную.

– А как мне перестать тебя бояться? Как сделать то, что я хочу?

– Взглянуть в глаза риску. Что ты теряешь? Не получится с фирмой, всегда сможешь вернуться в родную компанию или пойти на госслужбу. Сейчас у тебя есть талант, деньги для раскрутки – это отличный шанс. Просто тебе в кой-то веки надо доказать, что у тебя есть характер.

–

– Продумать план действий, начать работать. Поучиться у других, тех, кто знает четкий алгоритм работы предприятия. А если боишься, можешь меня взять в компаньоны. Мне бы было интересно! – и мальчик расхохотался.

Из транса мой клиент вышел совершенно растерянным, так его ошеломило услышанное. Позднее я провел с ним несколько консультаций по раскрутке и планированию бизнеса.

Через полгода он мне позвонил. Сообщил, что уже три месяца, как он работает на себя, занимается ландшафтами.

ми. Фирма уже приносит прибыль, пошел поток клиентов.
– *Что было главное, почему так изменилось ваше поведение? – спросил я.*

– *Дело в беседе с тем мальчиком. Она научила меня большему, чем десятки умных книг по психологии.*

Так оно и было! Потенциал моего ученика раскрылся в контакте с субличностью, и это помогло ему сделать прорыв».

Техника «Волшебная надпись». Напишите на бумаге фразу, обозначающую суть вашего страха. Посмотрите, как вы ее написали: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка? Какие чувства вызывает у вас запись на бумаге: подавленность, растерянность, страх?

Например, вы написали "Я боюсь экзамена" мелким нервозным почерком. А теперь перепишите эту фразу так: букву "Я" сделайте большой – на половину листа, а слова "боюсь экзамена" напишите маленькими буквами. Как изменились ваши чувства? Зачастую только изменение графического начертания слов меняет наше отношение к предмету страха. Ключевые слова проблемы нужно изобразить так, чтобы она перестала вызывать стрессовые эмоции. Измените смысл фразы. Например, если вы написали: "Я боюсь экзамена", то перепишите ее так: "Каждый экзамен для меня – праздник!"

Напишите фразу крупным почерком, разрисуйте буквы так, как это бывает в школьном букваре: украсьте их флажками, звездочками, цветами. Фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Используйте цветные фломастеры: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

Техника «Дыхание шариком». Профессор Херри Херминсон из Новой Зеландии, уже двадцать лет занимающийся подготовкой спортсменов к различным экстремальным ситуациям, предлагает этот способ для снятия страха и перенесения из негативного будущего в настоящее. Именно этой технике он научил всемирно известного альпиниста Хилари, который одним из первых покорил Эверест. Во время восхождения на вершину мира Хилари неоднократно применял ее для снятия страха.

Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – и шарик так же плавно опускается вниз.

Когда мы тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачками. Если мы спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. В ситуации тревоги, страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так.

Один из участников моего тренинга «Сверхвозможно-

сти», не раз использовал «Дыхание шариком» на практике. Применял он и такие техники, как «обращение к душе», учился злиться на собственный страх. Результат превзошел все ожидания. Парень, который высоту терпеть не мог, пошел и прыгнул с высоты в восемьсот метров с парашютом.

Мало того, теперь он регулярно посещает Парк культуры, чтобы попрыгать там с «Тарзанки»: пятьдесят метров над водой, головой вниз, ноги привязаны к упругой резинке. И говорит, что получает удовольствие! Даже девушку свою как-то с собой затащил. Она, правда, на высоте передумала, но инструктора спуститься не дали: не положено, мол, прыгай. Хотя сказано было это больше ради шутки, чтобы человека подбодрить. Так и инструктора по парашютному спорту любят с новичками в полете пошутить: «Ой, а где ж кольцо-то у моего парашюта? Забыл, что ли?».

Техника «Герой из будущего». Представьте себе, что в будущем вы делаете то, чего вы боитесь, и успешно достигаете своей цели. Сначала подумайте, как это делал бы кто-то другой, более смелый, чем вы. Затем представьте, как это делаете вы сами, глядя на себя как бы со стороны. Следующий этап: переживите в своем воображении этот момент и закрепите в памяти ваши ощущения, прочувствуйте их всем своим существом. И, наконец, непременно выполните это дей-

ствие на самом деле.

На тренинге есть упражнение для контроля и уменьшения страха. Я предлагаю участникам, сидя на стуле, упасть вместе со стулом назад. Это действительно страшно сделать впервые. Как правило, люди тут же представляют себе, как они травмируют затылок, спину, ломают шею, позвоночник и т. п. Тогда я прошу их представить сначала, как падает кто-то другой (кстати, перед этим я или мой ассистент показываем, как падать со стулом назад).

Потом они представляют себе, как падают они сами, представляют, что они чувствуют во время падения, как встают, целые и невредимые. Затем я предлагаю им представить, как они в детстве много раз падали подобным образом, и им это падение начинает представляться совсем не таким уж и страшным!

Только после этого я рассказываю о технике безопасности при падении со стулом назад, и люди начинают падать самостоятельно. Упражнение является уникальным алгоритмом работы с любым страхом в реальной жизни. Точно также можно настроиться и уменьшить страх перед публичным выступлением, трудными переговорами и общением с незнакомым человеком, перед началом нового дела. Резуль-

таты превосходят все ожидания.

Но именно падение со стулом назад является отправной точкой к уменьшению и исчезновению других страхов. Появляется легкость, уверенность в себе, повышается настроение. В этих случаях люди говорят: «Я стал свободнее, ушли внутренние зажимы и блоки, я радостнее, ярче воспринимаю мир. Я другой, я сильнее».

Техника «Первый охотник». Сядьте в кресло, расслабьтесь, закройте глаза. Медленно и глубоко вдохните, так же медленно выдохните. Представьте, что вы погружаетесь в сон, вспомните, как вас охватывает дремота, как становится тепло и уютно. Вы постепенно засыпаете...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.