

УНИВЕРСИТЕТ КАРЬЕРЫ И БИЗНЕСА

Игорь Вагин

**Лучшие
психо-
техники
УСПЕХА**

Игорь Вагин

Лучшие психотехники успеха

«Игорь Вагин»

2017

Вагин И. О.

Лучшие психотехники успеха / И. О. Вагин — «Игорь Вагин», 2017

ISBN 978-5-496-02331-3

«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...»

ISBN 978-5-496-02331-3

© Вагин И. О., 2017
© Игорь Вагин, 2017

Содержание

Введение	5
Часть I	7
Комплекс 1:Соберись!	7
Комплекс 2: Для бесстрашных нет преград!	10
Комплекс 3: Будь уверен!	21
Комплекс 4: Приручи свою удачу!	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

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 несобранности 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 «счастливчики» 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. Начинаящим советуем, 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 прибора? 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 легко 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 можно 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 собраннее, внимательнее, 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 применяются 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 постоянно 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 спиной 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 автокатастрофу, 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 врезается 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, приятно 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 говорят 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 позволить 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 метро. Навстречу им поднималась девушка лет шестнадцати.

– 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 придурак 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». Возникло 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, добываясь 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 Депардьё 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 замечательного 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 меха-

низме «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 раскрывается 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 следующие 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 «Казах» 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 выращивших 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. Побеседуйте 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. 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 нервным 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 «Сверхвозможности», 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 действие 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. Результаты 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...

И оказываетесь в пещере, полной первобытных людей! Вы тоже – дикарь. Вокруг сидят дети, старики, женщины и мужчины. Вы – охотник. У ваших ног сложены топоры, копья.

Быть может, вы не самый сильный и не самый опытный в племени. Но зато вы – самый храбрый!

Внезапно у входа в пещеру раздается вой. Это голос огромного саблезубого тигра. Все племя вздрагивает. Все жмутся друг к другу, бросают ветки в костер, чтобы пламя разгорелось ярче. Даже опытным и сильным охотникам не по себе. Ведь многие из них уже встречались со страшным хищником, их тела разукрашены шрамами. А кто-то уже никогда не придет назад в пещеру с охоты... Тигр съел их, и теперь требует себе новую жертву.

И тогда вы поднимаетесь, берете свое копьё и идете к выходу. Вы не оборачиваетесь, не зовете никого за собой. Ведь они знают, что вы здесь не самый сильный и опытный. Зато вы – самый храбрый. Вы – Первый Охотник племени! Да, вам страшно. Но вы упорно идете вперед.

У пещеры вы лицом к лицу сталкиваетесь с гигантским тигром. Страшную пасть освещает отблеск костра из пещеры. Еще можно убежать! Однако вы даже не оглядываетесь. Вы – Первый! И за вами непременно пойдут более опытные и сильные. Просто они не настолько храбры, чтобы стать первыми. Но теперь они поднимаются, хватают копьё. Вы слышите приближающиеся шаги. И не дожидаясь остальных, не оглядываясь, вы бросаетесь на рычащего хищника!

Все остальные тоже принимают участие в бою. Снова и снова племя нападает и, наконец, вы добываете зверя. Именно вы нанесли первый удар, вам и достается шкура тигра. Вновь вы сидите у костра, но теперь – в почтительном одиночестве, на шкуре саблезубого тигра. Ведь вы – Первый воин в племени, самый храбрый охотник. Вы ловите на себе восхищенные взгляды женщин. Еще бы! Они хотят иметь от вас детей, чтобы те выросли в таких же Первых Охотников. Быть может, и в реальной жизни в вас таятся гены того самого, Первого Охотника. Просто вам еще только предстоит открыть их и реализовать себя.

Постарайтесь теперь припомнить побольше случаев, когда вы тоже были первым, делали то, что боялись делать другие. И запомните: мир принадлежит Первым Охотникам!

Техника «Снятие движением». Давно замечено, что физические действия уменьшают тревогу, страх. Боксеры, каратисты, борцы, прежде чем выйти на поединок, делают разминку, чтобы избавиться от этих неприятных чувств. Говорят, что известный герой гражданской войны Котовский перед казнью снимал у себя страх смерти, делая японскую гимнастику в камере.

Все это вполне вероятно, ведь физические упражнения способствует «сжиганию» гормонов страха. Есть упражнения «краткого действия», которые эффективно утилизируют «энергию страха». Здесь плавание – вне конкуренции. Оно не только вас успокоит, но и сделает дыханием ритмичным. К тому же, пловцу гарантирован эффективный массаж всего тела. Нет под рукой подходящего водоема? Займитесь бегом, причем на длинные дистанции. Зимой снять тревогу помогут лыжи. Неплохо действует подъем тяжестей: замечено, что «качалка» хорошо убирает страх. Наконец, можно элементарно сесть на велосипед. Не ленитесь, все лучше, чем стучать зубами от ужаса на любимом уютном диванчике. Но после того, как самые явные страхи побеждены, пора переходить ко второму этапу.

Чтобы выработать в себе активность, уверенность, способность за себя постоять, лучше всего прямиком отправиться в ближайшую группу карате. Или, на худой конец,

прийти в спортзал и доказать боксерской груше, что и вы чего-то стоите. Ну, а если вам повезло, и вы уже занимаетесь каким-либо боевым искусством, лучший вариант – спарринг. Настроиться на нужную волну поможет отработка мощных ударов ногами и руками или техники ведения боя. Для пущего эффекта стоит заняться сложными техническими движениями. Скажем, лихо крутить сальто, или проделывать замысловатые прыжки, придуманные в свое время японцами. Сложные связки в карате, искусные приемы айкидо помогут сосредоточиться и поверить в себя. Это гарантирует защиту от будущих страхов.

Техника «Резинка против страха». Наша психика сродни дикому зверю, который нуждается в дрессировке. А в основе любой дрессировки, как известно, лежит подкрепление, либо наказание. На запястье левой руки наденьте медицинскую резинку. Теперь, как только вы ощутите первые признаки страха, нужно ее оттянуть и резко отпустить. Наносить себе такие болезненные удары следует до появления злобы. Вызвав же в себе состояние уверенности, бесстрашия, нужно подкрепить его положительной эмоцией (например, выпив чашку любимого кофе, послушав любимую музыку или съев шоколадную конфету, кому что нравится). Вам достаточно будет поработать с резинкой месяц-другой, и можно будет отказаться от нее. Выработается условный рефлекс: бояться – больно и плохо, быть бесстрашным и уверенным – хорошо!

Техника «Рационализация страха». Данная методика основана на реалистичной оценке возможных последствий того или иного действия. Необходимо просчитать все возможные варианты развития пугающей ситуации. Скорее всего, вы убедитесь, что вероятность печального исхода не так уж высока. А значит – почувствуете себя увереннее и защищеннее. Попутно вы оцените происходящее и выясните, что вы сможете потерять, а что – приобрести в случае того или иного исхода.

«Вот еще пара примеров удачного преодоления страха. Один из моих клиентов очень боялся прыгать с модного в то время «Тарзанки». Но ему ужасно хотелось показать друзьям на что он способен, доказать своей девушке, что ее возлюбленный – не трус. Несколько раз он порывался сделать прыжок, но никак не мог переступить через свой страх.»

В конце концов, он пришел на мой тренинг. Сначала с ним была отработана программа «Сверхвозможности». Затем я провел с ним несколько индивидуальных тренировок. И, отталкиваясь от основных приемов работы со страхом, выстроили его индивидуальный алгоритм преодоления тревоги.»

Уже на следующий день он легко, почти играючи, сделал заветный прыжок. Стоя на вышке мой клиент включил «дыхание шариком». После чего воспользовался техникой «Обращение к душе». Надо сказать, что до этого на данном этапе он дважды поворачивал назад: дрожал, потел, и, в конце концов, не выдержав, отказывался от прыжка. Но на этот раз он сумел взять свои эмоции под контроль. К тому же, прекрасно сработал механизм «Злоба»: мой ученик разозлился на собственную трусость и заставил себя мощным рывком броситься вниз. Что самое интересное, после падения он сказал мне следующее:

«Внизу я вдруг понял, что мнение друзей, и даже девушки, о моей мужественности для меня совершенно несущественно. Главное: я сам сумел победить свой страх!».

Однажды на тренинге ко мне обратилась женщина. Она рассказала, что давно мечтает научиться плавать под водой с аквалангом. Но всякий раз ее останавливает жуткий страх. Как-то в детстве она чуть не утонула, сильно наглоталась воды. И поэтому сейчас ей страшно было даже просто купаться в море или заходить в воду дальше, чем по пояс. Полное же погружение, по ее собственным словам, казалось «равносильно насильственной смерти».

Мы начали с использование техники позитивного будущего: я переключал воображение дамы с негатива на позитив. Ведь подводный мир удивительно красив и интересен, в нем таятся настоящие сокровища. К тому же, погружение позволяет бросить вызов себе и другим, доказать, чего ты на самом деле стоишь. Я сформировал у дамы четкую установку: «Погружаться НАДО!». И она решилась.

Занятия наши проходили в Турции. Там удалось найти хорошего тренера, тщательно проинструктировавшего мою ученицу. Свое первое погружение она совершила в бассейне, опустившись всего на метр под воду. При работе с ней я использовал метод «десенсибилизации страха»: в этом случае человек касается своего страха постепенно, пугающее действие дробится на множество мелких ступеней, постепенно теряя свою власть над воображением.

Потренировавшись в бассейне, эта женщина адаптировалась, привыкла к воде, костюму. И уже на следующий день совершила настоящий заплыв с аквалангом: в районе Кемера, настоящем раю дайверов. Невозможно описать всю красоту подводного мира в этих местах: рыбы всех цветов радуги, изумительные кораллы, губки и водоросли, которые больше нигде не увидишь. Это зрелище вызвало у моей ученицы неопишуемую радость. Преодолеть свои тревоги и сомнения ей было нелегко. Но зато она как будто побывала на другой планете, увидела настоящие чудеса. А главное: сумела обуздать свой страх!».

Комплекс 3: Будь уверен! Упражнения на развитие уверенности в себе

Уверенность в себе – одно из самых интересных свойств человеческой психики. Но, надо сказать, эта тема еще очень мало разработана в психиатрии, психотерапии или психологии. Разные люди вкладывают в слово «уверенность» совершенно разный смысл. Поэтому на моих тренингах участникам, прежде всего, предлагаю определить, что же все-таки такое эта пресловутая «уверенность». Можно выделить три ключевых определения:

- «Уверенность в себе – это вера в то, что в нас есть нечто большее, чем мы о себе знаем». У каждого имеется скрытый потенциал! Подумайте, ведь когда-то вы даже ходить не умели! А теперь? Было время, когда вы не могли читать и писать, не умели плавать или водить машину. Все это вы постепенно освоили. Ведь человек – существо обучаемое. Причем обучаемое достаточно быстро. Если вы чего-то не способны сделать сейчас, это вовсе не значит, что так будет всю жизнь. Вот почему, прежде чем накачивать своих учеников уверенностью, Я предлагаю им написать пять доказательств вышеприведенной фразы – опираясь на собственный потенциал.

- «Уверенность в себе – это вера в то, что в трудной ситуации на себя можно положиться». У всех нас не раз в жизни бывали сложные моменты. Иногда мы могли рассчитывать только на себя, иногда – еще и на помощь окружающих. И все же нет человека, который хоть раз не был бы вынужден действовать по примеру барона Мюнхаузена: собственноручно вытягивать себя за волосы из болота. Поэтому на тренингах участников также просят описать пять случаев того, как они сами себе помогали.

- «Уверенность в себе зависит от ответа на вопрос: кто ты в этом мире – эксклюзив или посредственность?». Действительно, кто вы – выскочка или «человек из стада»? Игорь Вагин задает этот вопрос аудитории всякий раз, как речь заходит об уверенности.

Прежде чем переходить к упражнениям на развитие уверенности, необходимо провести своеобразную диагностику: насколько лично вы уверены в себе. Необходимо разобратся как часто и какие признаки уверенности или неуверенности у вас присутствуют.

	Симптомы неуверенности	Признаки уверенности
Общее внутреннее состояние	<ul style="list-style-type: none"> • иллюзия уменьшения в размерах; • желание провалиться сквозь землю, стать незаметным для окружающих; • отсутствие внутреннего стержня (кажется, будто превратился в амебу); • отсутствие энергии; • нарушение координации движений (непонятно, куда девать руки-ноги, язык заплетается); • обилие в речи слов-паразитов, неясностей, потеря смысла сказанного; • ощущение своей «пришибленности», словно чем-то придавили сверху. 	<ul style="list-style-type: none"> • иллюзия увеличения в размерах («нас - много!»); • появление стержня внутри, спина и плечи распрямляются; • появление внутренней силы, прилив энергии; • отсутствие страха перед другими, желание быть в центре внимания; • легкость во всем теле, «крылья за спиной»; • отличная координация движений (хоть пляши чечетку, танцуй танго или делай акробатические пируэты).
В душе:	<ul style="list-style-type: none"> • тревога; • ощущение своей слабости, беззащитности; • стыд за себя, беспринципное чувство вины; • сниженное настроение. 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение самооценки («Я – герой своей жизни!»); • уверенный взгляд в будущее; • повышенное настроение.
В голове:	<ul style="list-style-type: none"> • постоянные сомнения, аналитический паралич («Быть или не быть? Делать или не делать?»); • повышенное внимание к мнению окружающих («Что будет говорить няняня Марья Алевксевна?»); • боязнь ответственности; • страх за будущее. 	<ul style="list-style-type: none"> • отсутствие страха перед выбором, принятием решений; • отсутствие страха перед ответственностью; • уважение к чужому мнению сочетается с готовностью самостоятельно выбирать свою дорогу.

Протестировав себя по этой таблице, попробуйте определить, как долго длятся у вас периоды уверенности или неуверенности: неделями, месяцами, годами? В каком состоянии вы находитесь большую часть времени – с уверенностью или с неуверенностью? Иной раз на тренинге выясняется, что люди вообще понятия не имеют, что это такое – быть уверенным в себе. В этом случае используются два следующих приема.

Техника «Лучшие воспоминания». Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз эмоционально, ярко переживите его. Отметьте основные признаки вашей уверенности.

Техника «Ваш герой». Постарайтесь войти в роль того человека, которым вы восхищались или восхищаетесь теперь. Можно вспомнить книжных героев или героев кинофильмов. Можно создать сводный образ идеального героя – такого, каким бы вы хотели быть в жизни. Представьте его ярко, вживитесь в его характер, привычки. Наконец, слейтесь с ним воедино! Представьте, что, уснув ночью, вы утром проснулись уже в образе этого, на сто процентов уверенного в себе человека. С этим убеждением следует прожить три следующих дня, на самом деле ощущая себя собственным героем.

«Неуверенность является причиной самых разных проблем. Именно она мешает, к примеру, проводить презентации, выступать с докладом перед большой аудиторией. Одна из моих учениц, известный политехнолог, пришла на тренинги, чтобы подготовиться к защите докторской диссертации.

Она сказала, что неуверенна в себе, боится выступления. Эта женщина была прекрасным практиком, но защищалась на теоретической кафедре, где у нее имелась масса завистников и недоброжелателей. Мне она признавалась, что предстоящего испытания боится до дрожи, даже до обморока.

Я начал с того, что предложил ей представить: выступать будет вовсе... не она. А другой человек, способный в любой ситуации говорить четко, громко и уверенно. Я спросил, кто является для нее подобным эталоном уверенности? Оказалось – Владимир Жириновский! Во время сеанса моя ученица как бы слилась с ним, представив себе, как она ощущает все мысли, образы, картинку, возникающие у него в голове во время выступления, даже его характерные движения и жесты. В таком режиме мы провели с ней три сеанса. Далее еще три занятия были посвящены формированию взгляда на себя со стороны. Ученица четко представляла себе собственное идеальное выступление – громкое, уверенное, аргументированное.

Она словно смотрела на себя глазами собственной аудитории. Кстати, нам с ней пришлось поменять и предполагаемый текст выступления. Он был сух, скучен и невыразителен, а мы добавили туда побольше метафор, притч, образов, интересных примеров.

Далее моя ученица стала работать перед зеркалом: уже дома, сама, старательно пародировала Жириновского. На следующих трех сеансах я собирал небольшую аудиторию, человек двадцать, перед которой ученица выступала в течение десяти-пятнадцати минут.

Все это снималось на видео, а в перерывах мы с ней отрабатывали текст, а также (самое главное!) работали с «корсетом уверенности». Постепенно она научилась контро-

ликовать настроение аудитории, общаться с ней. В течение еще трех сеансов я погружал свою ученицу в глубокий транс, внушая ей собственную поддержку, формируя образ успеха.

В итоге выступила дама просто блестяще. Удивленные коллеги подходили и пожимали ей руку:

– Честно говоря, мы думали – ты не вытянешь. Но ты всех поразила! Ты же просто преобразилась!».

Уже отталкиваясь от полученного таким образом «примера уверенности», можно переходить к тренировке с помощью других, более сложных психотехник.

Техника «Зеркало для героя». Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности.

Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: "Я хуже всех!" Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно "выйдите" из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были "на коне". Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности.

Ваш внутренний голос прорвался наружу: "Я верю в себя! Я уверен в себе!". Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: "Я уверен в себе!". Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

«Один из моих учеников, который долго не мог найти работу, уже в процессе тренинга быстро получил неплохую должность. Когда его спросили, как это получилось, он ответил: «Я просто раньше не был уверен в себе. Как только я почувствовал уверенность в себе, я смог великолепно презентовать себя и произвести впечатление на руководителя фирмы».

Еще один молодой человек до тренингов очень стеснялся разговаривать с девушками. А, пройдя курс, прямо в коридоре познакомился сразу с тремя милыми дамами!

Одна моя ученица, пройдя тренинг, сумела авторитетно обратиться к начальнику и потребовать прибавку к зарплате. И немедленно ее получила.

Другая женщина после двух дней занятий смогла уверенно поговорить со своим мужем, который раньше ее серьезно не воспринимал. А теперь он даже предложил ей уйти из маленькой фирмы, которую она организовала, и вместе заниматься по-настоящему большим бизнесом.

А вот что мне рассказала еще одна посетительница тренингов: «У меня рядом с домом вокзал, и меня там вечно караулили цыганки. Сколько раз я из-за них оставалась без копейки! Подходили, привязывались – и все! Но после тренингов все изменилось, как по волшебству. Увидят меня, и резко в противоположную сторону уходят. Мне даже любопытно

под конец стало, решила подойти и их спросить, что же изменилось. Вот что мне одна из них сказала: «А ничего не изменилось, милая, просто ты другая стала...»

Техника «Ощущения уверенности». Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди рассказывают о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают.

Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепна, и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

Техника «Накачка уверенностью». Подберите цвет, который ассоциируется у вас с уверенностью. И мысленно «прокачайте» им все свое тело: каждую клеточку, каждую мышцу, каждый нерв. У любого из нас есть и своя «музыка уверенности»: для кого-то подойдет военный марш, кому-то больше по душе классика или рок-музыка. Следует прокрутить эту мелодию в голове во время «накачки». Стоит припомнить и свой личный «запах уверенности». Для всех людей уверенность пахнет по-разному: это может быть аромат особых духов, запах ружейной смазки или же – боксерских перчаток.

Техника «Корона уверенности». Представьте себя посреди стадиона, где все зрители встали, чтобы громко вам поаплодировать. Вы широко улыбаетесь этому шквалу аплодисментов, а на голове у вас красуется великолепная корона.

Техника «Надпись уверенности». Представьте себе чудесную радугу, широкую как небо. На ней огромными буквами написано: «Я уверен в себе». Одновременно с небес раздается громовой голос: «Я верю в себя!».

Техника «Символ уверенности». Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны... Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и наслаждайтесь этим ощущением.

Техника «Внутренний волк». Жизнь – штука тяжелая. И в экстремальной ситуации частенько приходится действовать по формуле «загрызи всех, пока не загрызли тебя». Страх перед волками – и в прямом, и в переносном смысле символизирует, на самом деле, страх перед собственной слабостью. Но давно известно, что решительный человек даже в одиночку способен справиться с несколькими противниками. Время будить в себе зверя!

Вот рассказ Григория К., проходившего у меня тренинг для подготовки телохранителей:

«Тренер говорил, а я закрыл глаза и представил себе, будто лежу в постели и плавно погружаюсь в сон. Я опускался в глубины «Я», к древней, генетической памяти. Внезапно сгустились сумерки, я словно растворился в темноте. И вдруг понял, что я и есть эта тьма. Вдруг далеко впереди забрезжил свет.

Он становился все ярче, наконец, приблизился и внезапно я оказался посреди бескрайней степи. Я стал волком. Волком с сильными лапами, гибким телом, острыми клыками. Я несся по степи, чувствуя, что я, могучий хищник, здесь как дома. И вдруг заметил за собой погоню: меня преследовали три матерых волка. По пятам гналась сама смерть. Убежать невозможно. Поняв это, я развернулся, готовясь принять бой. Ощутил сильнейший прилив энергии и набросился на первого волка. Вмиг разорвал ему горло! Затем наскочил на второго, перегрыз ему лапы. Но в этот момент третий волк ударил меня клыками в бок. Меня захлестнула боль, смешанная со злобой. Через секунду я боли уже не замечал, все заполнила слепая ярость, и я насмерть загрыз последнего противника.

На степь спустилась ночь, луна залила леденящим светом окрестности. Тогда я сел и завыл... То был древний, жуткий, мне самому непонятный вой, постепенно переходящий в дрожь. Но сама эта дрожь заполнила мою душу уверенностью и силой. Я оказался сильнее трех матерых волков!

Тьма сгустилась, я лег отдохнуть на землю. И проснулся уже человеком, здесь и сейчас. Я понял, что я силен, ловок, уверен в себе.

Позднее я занял одно из первых мест на соревнованиях по карате. После награждения мой противник сказал, что, едва выйдя на татами, понял, что против меня у него шансов нет – такую я излучал уверенность и силу, готовность биться до конца. Я понял, что внутренний зверь еще не раз придет мне на помощь!».

Одна известная чемпионка по велоспорту часто применяла перед выходом на трассу именно «технику волка». Ведь победу придется вырывать зубами, а для этого надо разозлиться как можно сильнее. «Спортивная злость» – ключ к победе! Также она использовала состояния стихий, представляя себя то ураганом, то штормом, то извержением вулкана, и таким образом наращивала энергетику. После чего – побеждала!

Техника «Биоэнергетическая медитация». Устройтесь поудобнее, расслабьтесь. Мысленно перенеситесь в свое «место комфорта», где вам когда-то было приятно и хорошо. Все путешествия в глубины души начинаются именно оттуда. А теперь плавно начинайте глубоко дышать всей поверхностью тела. Представьте, что вы растворились в воздухе, стали им.

Вы поднимаетесь все выше и выше в голубое небо, сливаетесь с ветром, гуляющим в вышине. Ветер усиливается. Вы несетесь вместе с ним, становясь все сильнее и сильнее. Постепенно скорость становится головокружительной, вы превращаетесь в ураган. Сила урагана – теперь и ваша сила. Вы несетесь вперед в восторге от обретенной мощи. На своем пути сметаете деревья, поднимает вверх столбы пыли, крушите все, что попадается по дороге, и ничто не может противостоять вам. Разве есть что-то сильнее урагана?

Наконец, вы видите перед собой бескрайний океан и плавно опускаетесь на волны. Вы сливаетесь с толщей воды, ощущая ее глубину и безбрежность. Огромные океанские волны становятся частью вас. Эти валы ударяют в берега, уничтожают корабли, достигают высоты многоэтажных домов. Они сильны и нескончаемы, на смену одной волне всегда приходит другая, и в этом – безграничность ваших возможностей, мощь океана. Его сила стала вашей силой.

Ваши волны все сильнее и сильнее бьют в скалистый берег. И вы превращаетесь в огромную скалу, нависшую над бурным морем. Вы ощущаете ее спокойствие, мощь, непоколебимость. Она стоит на земле не меньше миллиона лет и, быть может, простоит еще дольше.

Вы начинаете опускаться вниз, все глубже погружаясь под землю и, наконец, превращаетесь в бушующий огонь внутри вулкана, чья сила копится в глубинах земной коры. В конце концов, огонь с ревом вырывается наверх, земная твердь лопается. Пробив землю, вы чувствуете свою мощь в великолепной вспышке извержения, перед которым ничто не способно устоять.

Поднимаясь все выше, вы вновь оказываетесь в небе и летите вперед, все дальше и дальше, оказываясь под конец над огромным девственным лесом. Вы находите самое высокое и большое дерево: пихту, дуб, сосну или лиственницу, опускаетесь вниз, касаетесь его кроны... И чувствуете себя деревом: ваши мощные корни уходят глубоко в землю, питательные соки наполняют каждую клеточку. Вы ощущаете энергию и мощь. Ваши ноги-корни приносят вам свежие силы, солнце питает вас через листья. Снег или дождь также даруют вам жизненные силы, как и воздух вокруг вас. Ведь вы – дерево, природный аккумулятор энергии, способный получать силу отовсюду: из солнечных лучей, из воды и снега, из земли, через дыхание. С каждой минутой ваша мощь возрастает. Насладитесь этим ощущением!

Техника «Татвы». Закройте глаза и вспомните самый чистый, легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и этот замечательный воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха становятся частью вашего тела. Легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный, легкий воздух.

Представьте себе ласковую голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, выдох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову, выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды становятся частью вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроницаемость.

А теперь представьте бушующий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, ноги, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня – отныне часть вас.

Представьте себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся частью вас: прочность, надежность, стойкость.

А теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждый вдохом вы втягиваете в себя землю и, наконец, растворяетесь в ней. И свойства земли – теперь тоже часть вас: стабильность, надежность, уверенность.

И, наконец, представьте себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

Особое внимание при отработке чувства уверенности следует уделить собственному детству, своей биографии и истории вашего рода.

Техника «Сила рода». Мысленно переберите своих предков, выберите того, кто кажется вам наиболее сильным, уверенным, ярким. Сконцентрируйте на нем свои мысли и попытайтесь с ним... слиться. Подумайте, как бы он вел себя на вашем месте? Как решал бы ваши проблемы? О чем бы думал, что бы говорил? Получилось? Отлично! Теперь сделайте то же самое еще с парой прабабушек-прадедушек, которые являются для вас эталоном. Так потихоньку вы напитаетесь энергией и почувствуете себя куда уверенней. Очень многие люди на тренингах, выяснив, что в роду у них были дворяне, знаменитые купцы, военные герои, начинали по-иному ощущать себя. У них резко повышалась уверенность в себе, возрастало чувство собственного достоинства.

Техника «Супербиография». Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. Стоит нарисовать и свое генеалогическое древо. Постарайтесь выстроить соответствующую историю своей жизни. Красочно распишите ее в героическом ракурсе. А как вы воспринимаете свое имя? Происхождение? Национальность? Какие были у вас достижения в жизни, успехи? С какими интересными людьми вы общались? Где вы добивались успеха?

Поймите, порой можно даже выдумать свои прошлые героические поступки. Ведь мы – это то, что мы о себе думаем. Профессиональные разведчики называют это «легендированием». Сначала они сочиняют себе биографию, затем в деталях заучивают ее наизусть. А после бесконечно повторяют ее про себя, пока и сами в нее не поверят. Честное слово, на пятнадцатый раз вы и впрямь поверите, что были в прошлом сверхчеловеком. Надо лишь чаще "просматривать" свою новую биографию.

Создайте свою собственную историю. Вспомните, или даже придумайте, десять случаев, когда вы оказывались на высоте. Возвращайтесь к ним при всяком удобном случае, и не забудьте рассказать об этих происшествиях друзьям и знакомым. Пройдет не так уж много времени, и вы ощутите, что становитесь другим человеком: уверенным в себе и сильным. Не забывайте каждый день пересказывать истории о своем героизме другим людям.

Существует известный механизм «розовые очки». Секрет его в том, что человек с нормальной психикой достаточно быстро забывает неприятности, а хорошее помнит куда дольше (ну, а если у вас все происходит с точностью до наоборот, то это повод обратиться к психиатру).

Действие этого механизма мы ощущаем постоянно. Например, когда с ностальгией вспоминаем прежнюю любовь, с которой давным-давно расстались. Все плохое забылось, так хочется все вернуть. Однако, вновь встретившись с бывшей возлюбленной или возлюбленным, очень часто хочется сказать себе: «Лучше бы я этого не делал!».

Чтобы поверить в себя, научитесь «стирать» неприятные воспоминания еще быстрее. В конце концов, «правды нет, есть история о правде». Зачем же запоминать неудачи? Лучше вспомните о хорошем, да еще и раздуйте, приукрасьте свою победу, насколько это возможно.

Когда все описанные выше этапы пройдены, можно переходить к постановке «Корсета уверенности».

Техника «Корсет уверенности». Данная техника включает в себя тренинг уверенного голоса, жестов и соответствующего поведения. Запишите свой голос на магнитофон, послушайте его. Насколько громко и четко вы говорите? Выдерживаете ли вы паузы? Варьируете ли модуляции голоса по своему желанию? Насколько приятен тембр вашего голоса? Записывайте и слушайте себя столько раз, сколько потребуется, пока не останетесь довольны собой. Теперь попробуйте поговорить с кем-нибудь в таком режиме по телефону, а потом – при личном контакте.

Запомните три «голосовых правила» уверенного человека:

- Выделяйте в разговоре звук «р», можно даже слегка грассировать. Как вы думаете, почему многие любят песни Высоцкого? Весь секрет в заложенной в них мощной энергетике. Только вслушайтесь: «Но пар-р-рус, пор-р-рвали пар-р-рус!» – уверенность, звучащая в песне привлекает слушателя.

- Держите громкость речи на одном уровне. Если вы начинаете фразу за здравие, а кончаете за упокой, впечатление уверенного человека вам не произвести.

- Протягивайте гласные. Это признак того, что вы не торопитесь, говорите веско, уверенно.

Язык наших жестов и поз выразительнее наших слов. По одному движению можно понять, как чувствует себя человек в той или иной ситуации. Уверенных в себе людей отличает особая походка, их жесты выразительны, позы – открыты.

«Корсет уверенности» повышает настроение, дарит ощущение внутренней силы. Хотите «почувствовать разницу»? Пройдитесь-ка, согнувшись, словно старик, волоча ноги. Ну, как? Приятное это ощущение, будто вы лет на двадцать постарели? То-то же! Айда тренироваться!

Примите максимально закрытую позу: скрестите руки на груди, скрестите ноги. Что вы чувствуете? А затем – максимально откройтесь. Что вы чувствуете теперь? Встаньте в позу "руки в боки". А теперь заведите руки за спину. Какие из этих поз дают вам ощущения уверенности?

Представьте, что центр тяжести вашего тела находится в центре живота – пусть он представится вам железным шариком, круглым камнем или чем-то в этом роде. Сместите его из головы, занятой тяжелыми и малопродуктивными мыслями, в самый центр живота, за пупок.

Пройдите метров 900: позвоночник прямой, подбородок – параллельно полу, плечи разведены и опущены. Ощутите разницу между вашей обычной походкой и нынешней. Важно уметь своей походкой передать силу, уверенность, а когда надо, и солидность. Ведь смешно, если взрослый мужчина лет сорока-пятидесяти суетится как подросток. Отследите свои жесты и позы уверенности и неуверенности. Сосредоточьтесь на «симптомах уверенности». Закрепите новые ощущения.

«Ко мне обратился топ-менеджер представительства крупной транснациональной корпорации в России с просьбой подготовить его к проведению важных совещаний. Как выяснилось, человеком он был очень опытным, и на своем веку провел не одно совещание.

Однако в последнее время заметил, что во время обсуждений начинает пасовать. Он чувствовал пустоту в голове и слабость в теле. Его преследовала тревога, раздражение, неуверенность, недовольство собой.

С ним провел несколько сеансов в режиме индивидуального коучинга, поработали с «корсетом уверенности». Тогда он сумел почувствовать собственный внутренний стержень, начал вести себя по-другому.

Мы сравнили записи. На первых видео мой ученик постоянно сутулился, сгибался, опускал плечи, напрягал руки. После отработки «корсета уверенности» он распрямил спину,

постоянно держал подбородок поднятым. Был отработан твердый взгляд и соответствующий голосовой режим.

Позднее он уже спокойно выступал на любом совещании, легко контролировал ситуацию, с удовольствием шутил, и без проблем держал психологический удар, когда ему задавали нелिцеприятные вопросы».

Наконец, необходимо закрепить свою уверенность, научиться применять ее в реальной жизни. Именно поэтому мои тренинги завершаются следующей техникой.

Техника «Модели уверенного поведения». На тренингах Игоря Вагина «курсантов» обучают моделям уверенного поведения (эффективное общение с сотрудниками ГИБДД, с бандитами, поведение в экстремальных ситуациях, публичные выступления).

Используются следующие техники:

- как попросить человека так, чтобы он вам не отказал;
- как уверенно отказать;
- как с чувством собственного достоинства, рассказать о себе неприглядную историю, ничуть при этом не смущаясь;
- как внешне и внутренне оставаться спокойным, когда тебе вся аудитория говорит гадости;
- как рассказать о себе яркую героическую историю (можно использовать и блеф).

А чтобы закрепить полученные навыки, можно предпринять попытку попросить мило-стыню в людном месте, заставить людей что-то сделать для вас, отстоять в споре свое мнение, загрузить просьбами близких друзей, наконец, в сложной ситуации держать психологический удар. Даже если двадцать человек будут вас о чем-то настойчиво просить – сумейте сказать "нет".

«Однажды ко мне обратился хозяин крупной фирмы. Он признался, что не ощущает себя главой собственной компании в полной мере. Иные его подчиненные куда более активны, храбры, напористы. Ему требовалось вернуть уверенность в себе, для чего он и попросил об индивидуальных консультациях. Мы провели несколько сеансов.

Прежде всего, занялись постановкой «корсета уверенности». Работали со взглядом (твердость, уверенность, жесткость) и голосом (здесь акцент делался на низкие тона, ритмичность, размеренное звучание, «давление» голосом). Далее пришла очередь походки: немного суетливый шаг сменился размеренным. Были оттренированы и жесты уверенности».

Через несколько недель этот человек рассказал мне о случайно подслушанном разговоре двух своих подчиненных. Звучал он примерно так:

– Слушай, а наш-то шеф, ну дает! Совсем изменился! Что случилось?

– Не говори! Уверенность так и прет! Всякий раз, как в кабинет вхожу, чувствую себя бедным кроликом...

Позднее мы работали и с техникой «Зеркало для героя», а также с музыкой и цветом уверенности. Регулярно использовались медитативные практики. С утра, настроив себя с их помощью на «режим уверенности», бизнесмен до самого обеда способен был эту уверенность излучать. По прошествии еще двух недель медитативной поддержки хватало уже на целый день, и срабатывала она быстрее. Мой клиент говорил:

– Моя уверенность в себе растет, как на дрожжах! Об одном только жалею, Игорь Олегович: и почему я к вам еще пять-десять лет назад не обратился?!

Чуть позже предприниматель рассказал, что тренинги сказались не только на работе, но и на повседневной жизни. Раньше он стеснялся расспрашивать продавцов, торговаться – проще говоря, отстаивать свои интересы. Теперь это получается автоматически, легко и естественно, мой клиент и сам удивляется – откуда что взялось!

Недавно с похожей проблемой ко мне обратилась бизнес-леди, хозяйка большого рекламного агентства. Ей приходилось по роду службы регулярно «разбираться» с клиентами и заказчиками. При этом, общаясь с людьми старше нее по возрасту, она испытывала состояние неуверенности и подавленности. Ей трудно было ставить им условия, разговаривать жестко, как того порой требовал бизнес.

Сначала мы провели несколько сеансов с использованием техники «Зеркало для героя», это позволило резко повысить уверенность дамы в себе, ввести ее в «состояние героя». Мысленно слившись со своим идеальным «Я», она стала проводить беседы куда спокойнее, живее и активнее. Уже через десять дней люди, встречавшиеся с ней, заметили, что она держит себя куда естественнее. И неизменно ведет разговор с клиентом на равных, в иных случаях – даже с оттенком превосходства.

Уже позднее мы с ней поработали с «корсетом уверенности»: и скромная, немного стеснительная женщина расцвела буквально на глазах! Достаточно было сравнить первую и последнюю видеозапись, сделанную на тренингах, и стало ясно – она полностью изменилась. И теперь сама считает, что может завтра отправляться выступать хоть в Думу, хоть в Совет Федерации – и у нее все получится!».

Комплекс 4: Приручи свою удачу! Упражнения на развитие удачливости

Как здорово быть удачливым! Вы знаете, как это бывает? Просыпаешься утром счастливым. Встаешь "с той ноги". Весь день все ладится. Люди вокруг приятные и дружелюбные. Засыпаешь вечером в мгновение ока с блаженной улыбкой и ожиданием радости от завтрашнего дня. Идиллия? Реальность! Да-да, реальность, в которой может жить каждый. Надо только суметь самому ее создать.

Внешний мир – всего лишь продолжение нашего внутреннего "я". Все обстоятельства нашей жизни по существу – нейтральны. Все зависит лишь от нашего отношения к ним, от эмоционального восприятия. Если нам что-то достается легко, как говорится само идет в руки, мы чувствуем себя удачливыми и счастливыми. Но если мы что-то получаем только с десятой попытки, то на радость сил уже не остается. Так? Более того, мы даже склонны считать себя бестолковыми или несчастными людьми, теряющими время, здоровье, а порой и смысл бесконечной борьбы под названием жизнь. Одним словом – неудачниками...

Неуверенность в себе и страх перед будущим создают мощные блокировки удачи. И человек начинает воспринимать свою жизнь, как нескончаемую цепь провалов, поражений и недоразумений. Он даже представить не может, каково это – быть «везунчиком»! Но неудача не является чем-то абсолютным. Это состояние нашего ума – и только. Можно научиться не отпускать от себя удачу, контролировать ее. И даже в самых трудных ситуациях она будет держать вас на плаву.

На моих тренингах, как правило, я спрашиваю людей: «Что такое, по-вашему, удача?». Аудитория поначалу теряется. А уж затем появляются различные варианты: «Удача – когда мы что-то делаем и, без особых усилий, добиваемся хорошего результата. Удача – если нужна какая-то помощь, информация, вещь, и ее удастся найти легко и быстро. Удача – когда по теории вероятности везти не должно, но все равно везет!».

Да, есть люди, которых не зря называют счастливыми: все у них получается, все они успевают, все им рады. Но стоит копнуть глубже и выясняется, что и тому, кто «родился в рубашке», порой не везет. Просто такой человек лучше запоминает удачи, нежели неудачи. Чтобы поставить себе диагноз «везунчика» или «неудачника» взгляните на список симптомов удачи (ранее уже публиковавшимся в одной из моих книг):

- Вы чаще что-то находите, чем что-то теряете? Некоторые люди чуть не каждый день теряют перчатки, зонтики, ручки или даже кошельки, мобильные телефоны. Но, дорогой читатель, вы прекрасно понимаете: если есть те, кто вещи теряет, есть и те, кто их находит. Потерянный зонтик в просторах Вселенной не растворится. И действительно, некоторые люди на тренингах рассказывали, что они постоянно находят шарфы, перчатки, сотовые и так далее. Поэтому постарайтесь посчитать, что за последний месяц или год случилось с вами чаще: вы теряли вещи или их находили?

- Вам дают на сдачу больше денег, чем полагается? Отдавать назад излишек или нет – это уж на вашей совести. Факт остается фактом: есть уникальные люди, с которыми подобное происходит чуть не в каждом магазине.

- Вы часто покупаете «последнюю» вещь, словно она только вас и ждала? А вот иные неудачники регулярно ходят по магазинам, а нужный товар кончается буквально у них перед носом. И это при нашем сегодняшнем изобилии!

- Когда вы садитесь играть в азартную игру с противником, примерно равным вам по силам, вы все-таки чаще выигрываете, чем проигрываете?
- Когда вы впопыхах покупаете вещь, пребывая в полной уверенности, что переплатили, часто ли позднее выясняется, что на деле вы купили ее даже чуть дешевле средней цены?
- Часто ли бывает так, что вам нужны какие-то сведения – и случайно открыв первую попавшуюся газету, журнал или книгу, вы натываетесь на нужную информацию?
- Если на большую часть вопросов вы ответили «да», значит, удачи с вами по пути. Помните: удача – это личное свойство любого человека, его психологическая характеристика. А значит, удачливость можно развивать, тренировать, целенаправленно усиливать.

Представьте – вы подбрасываете монету в надежде, что выпадет орел. Чем больше бросков вы сделаете – тем больше у вас будет шансов. Предположим, после двадцати бросков монета двенадцать раз выпала орлом. А после ста – как вы думаете? То-то и оно!

Если раньше, бросая монету, вы слепо полагались на судьбу, то теперь вы получили возможность активно вмешиваться в сам процесс. Удачливых людей отличает умение контролировать то, что неудачники контролировать не в состоянии. И потому везунчики неизменно тянутся к новизне. Не секрет, что, тот, кто не боится пробовать новое, имеет больше шансов на успех. Вы не замечали, что всех счастливиц отличает одна черта характера?

Ради лучшего будущего они способны без проблем переехать в другой город, поменять работу или квартиру – только так открываются новые перспективы. Удачливые люди знают: в мире куда больше возможностей, нежели препятствий. Они везде видят открытые двери, неудачники же сосредотачиваются на стенах и преградах...

Технику «монетки» я регулярно предлагаю на своих тренингах: так мои ученики тренируют свое терпение, добываясь, чтобы рано или поздно выпала требуемая комбинация. Позднее они рассказывают, что применяют эту технику и дома, доводя ее до автоматизма. Она помогает и продвинутым предпринимателям: ведь им, как никому, надо учиться ломать ситуацию, держать удар, идти напролом.

Один из моих учеников решил организовать собственное дело. Для этого необходимо было подыскать помещение, оформить документы, выбить все необходимые сертификаты, подобрать нужных специалистов. Иной раз, когда будущий предприниматель возвращался домой, после тяжелого дня, ему хотелось все бросить. Казалось, ему хронически не везет, ничего не получается. Он испытывал страх, растерянность, ощущение собственной неполноценности.

Когда мой клиент рассказал о своих проблемах на консультации, я понял, что здесь понадобится серьезная тренировка. Для начала я обучил его умению нейтрализовывать прошлые неудачи. Раньше при возникновении малейших проблем, по вечерам, отдыхая дома, он раскисал, как мороженое, вешал нос и думал, что выход найти не удастся никогда. Теперь же научился говорить себе: «Соберись!» и обращать свои неудачи в шутку. Иногда мой ученик относился к ним, как к игре, или же как к уроку – определенному сигналу о том, что в жизни или поведении надо что-то менять.

Позднее, используя «монетку», мы с ним отработали алгоритм преодоления препятствий. Начинающий бизнесмен понял, что останавливаться нельзя никогда, следует делать еще больше попыток, проявлять гибкость в любой ситуации. В удачу не надо верить – ее надо создавать собственными руками: заранее подстраховываясь, облегчая себе работу, находя нужных людей и т. п.

Через три месяца строительная фирма моего клиента начала работать. Он нашел спонсоров, получил все лицензии, справился с множеством других проблем. Но и сейчас,

когда в бизнесе наступают трудные времена (а взлеты и падения бывают в любом деле), он прибегает к технике утилизации неудач и работает с техникой «монетки».

При этом предприниматель начал замечать, что в последнее время становится все удачливее: то, что раньше требовало усилий, нынче получается все легче и легче. Он как-то сказал мне, что ощущает внутри себя некий магнит, удачу притягивающий, и своеобразный «генератор удачи», который позволяет не рисковать зря, постоянно держать ситуацию под контролем. Окружающие люди удивляются и в шутку спрашивают: «Что-то тебе везет в последнее время! Уж не к колдуну ли сходил?». Он в ответ смеется, но своих секретов не раскрывает».

Техника «Аура удачи». Вспомните три самых ярких случая, когда вам повезло. Все произошло как бы само собой – легко, непринужденно, быстро. Заново проживите чудесные мгновения. Слейтесь с ними и наполните ваше тело прекрасным ощущением легкой радостной дрожи. Пусть каждая ваша клеточка, каждая мышца на вдохе наполнится эликсиром удачи.

Усиьте в несколько раз это ощущение. Постарайтесь разглядеть цвет своей удачи и окутайте себя этим цветным облаком, словно некоей аурой, приносящей счастье. Постарайтесь увидеть образ удачи, услышать ее победное звучание. Сведите воедино свои эмоции и ощущения удачливого человека, образ, цвет и звуки удачи. Выйдите из этого состояния и вызовите его снова. Вокруг вас – магнитное поле удачи, которое будет притягивать все необходимое вам.

Техника «Режиссер жизни». Это чрезвычайно эффективный прием, который я часто применяю на тренингах. Вспомните пять самых тяжелых событий вашей жизни. Закройте глаза и представьте, что вы одновременно и гениальный режиссер, и актер. Вы снимаете фильм: жуткую трагедию на сюжет этих пяти событий. Вы смотрите на свою игру из зала, и все зрители рыдают. После этого «соорудите» из тех же событий философскую притчу, где много психологических и интеллектуальных сентенций. Затем на тех же пяти событиях выстройте сюжет самой смешной, нелепой, глупой комедии, какую только можете себе представить. Не забудьте не только «посмотреть» фильм из зала, но и сыграть роли философа и комедианта.

Наконец, сделайте из фильма боевик, экшн. Вы опять главный герой этого гениального фильма... Скоро вы почувствуете, что на любое событие вашей жизни можно смотреть по-разному. Подумайте, какой подход нравится вам больше. А может его заменить на другой? Посмотрите, какой фильм подсознание сочиняет для вашего будущего. Может, стоит написать другой сценарий – более удачный?

Техника «Магнит удачи». Случайностей не бывает. Подобное притягивается подобным. Наши мысли и эмоции – своеобразные магниты. Они притягивают к нам силы, людей, обстоятельства, способствующие достижению успеха. Удачливые люди отличаются особым строем мышления.

Они никогда не застревают на своих поражениях, но всегда с упоением говорят даже о малейших достижениях. И особенно любят рассказывать о том, как им повезло. И сдачу им в магазине передали. И последний торт им удалось купить. И по самой низкой цене французский коньяк им достался в первом попавшемся супермаркете: везде, как оказалось потом, он значительно дороже стоит. И авиабилеты они купили накануне повышения цен. Короче – все у них не как у большинства людей. Им просто удача отвечает взаимностью! Она всегда благоволит к тем, кто любит ее и ценит, чувствуя себя при этом счастливым, героем, игроком.

Помните: берет лишь открытая рука. Стоит "зажать в кулаке" свою неудачу, приклеиться к ней мыслями и эмоциями, и вы, как магнит со знаком "минус" начнете притягивать

к себе только невзгоды и несчастья. Это давно было подмечено людьми, потому и бытует в народе присказка, что беда не приходит одна.

Ведь нет ничего более постоянного, чем временное. Стоит человеку однажды признать себя невезучим – и он действительно надолго становится таковым. Не программируйте себя на поражение!

Почувствуйте себя магнитом, притягивающим к себе удачу! "Воображение важнее знания", – утверждал Альберт Эйнштейн. Проверьте это высказывание на себе. Мысленно создайте образ своей удачи. Вызовите в себе состояние удачливого человека и постарайтесь удержать его максимально долго. Внешний мир – всего лишь продолжение вашего внутреннего "я". А вы – магнит удачи, притягивающий к себе благоприятные обстоятельства для достижения вашей цели.

Техника «Упрямый поплавок». Как известно, жизнь есть бурное море, и выплыть иной раз, ой, как не просто. Но от неурядиц не защитит даже самый дорогой страховой полис. Каждому испытания посылаются по силам. То же самое можно сказать о неудачах и удачливости. Упрямство и желание «быть на плаву» вам всегда пригодятся. Представьте себе бурное море, перекатывающее мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выплывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы – непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи.

Техника «Будущие удачи». Это упражнение – самое простое и короткое. Вам надо всего-навсего рассмотреть все возможные негативные варианты развития событий. А затем на каждый негативный исход – придумать по три позитивных! Вот как можно рассмотреть четыре различных варианта развития одного и того же события:

- все прошло из рук вон плохо;
- вас ждал успех, которого вы добились собственными усилиями;
- все удалось благодаря тому, что вам помогли окружающие;
- все само собой получилось чрезвычайно удачно!

Техника «Юмор против неудачи». Расскажите кому-нибудь о том, как вам не повезло. Но сделайте это с юмором, да так, чтобы собеседник хохотал не переставая. Поиграйте со своей неудачей, попытайтесь найти в ней какой-нибудь смысл. Берите пример с шуток юмориста Жванецкого, который неизменно превращает на сцене грустные факты нашей жизни в смешные анекдоты.

Техника «Уроки неудач». вспомните три свои самые серьезные неудачи в жизни. И проанализируйте: чему они вас научили? Какой урок судьбы вы извлекли? "Опыт – это название, которое каждый дает своим ошибкам", – считал Оскар Уайльд. На Востоке в таких случаях говорят: «Как из множества лепестков роз выделяется капелька розового масла, так из множества страданий и неудач появляется капелька мудрости». Как вы сейчас воспринимаете прошлые неудачи, какие у вас мысли, эмоции?

Вы выступаете в роли жертвы или в роли человека, получившего великолепные уроки судьбы? Попробуйте исходить из того, что за эти поучения вам следует свою жизнь благодарить. Вы теперь знаете, как не следует поступать. Ваша прошлая неудача открыла вам новые горизонты, и показала, чем не стоит заниматься вообще. Отнеситесь к жизни, словно игрок: на одну чашу весов положите все свое невезение, на другую – удачи, которые и с вами наверняка случались.

Задумайтесь, быть может, все могло быть куда хуже. В аварии разбилась машина? Зато вы сами живы и здоровы, а при ином стечении обстоятельств могли бы и погибнуть. Потеряли кошелек с крупной суммой? Но если бы вы случайно взяли из дома еще больше денег, потеря была бы куда серьезнее...

А теперь проделайте трюк, свойственный удачливым людям. Скажите себе: там, в прошлом, была другая жизнь, вы были совсем другим человеком. У вас – сегодняшнего – в прошлом нет поражений, одни победы, поскольку негативный опыт тоже опыт и является стимулятором и генератором удачи. Что вы теперь чувствуете? Удалось стать героем?

Техника «Образ удачи». Что у вас ассоциируется со словом удача? Представьте Ее Величество в виде какого-нибудь конкретного образа. Например – как яркое солнце, красивый дом, скользящую по волнам яхту, летящую птицу, прекрасную картину, удачный творческий проект и т. п. Запомните, как выглядит ваша удача и она не заставит себя долго ждать!

Техника «Ключ к удаче». Не случайно в христианстве уныние и отчаяние считаются самым тяжким грехом. Потому что так, незаметно, но непрерывно из человека уходит жизнь... Как вода из неисправного крана. Разве это не удача, что вы живы? Сколько людей уже покинуло эту землю... Разве это не удача, что вы не инвалид? Сколько вокруг больных и калек... Разве это не удача, что вы занимаетесь любимым делом? Сколько сейчас безработных...

Вспомните какой-нибудь эпизод из своего прошлого, когда вы поставили цель и добились задуманного, когда удача зримо коснулась вас крылом. Воспроизведите его в своем воображении в мельчайших деталях. Постарайтесь максимально вжиться в ту ситуацию снова, прочувствовать ее. Со временем вызывать это состояние будет все легче и легче: достаточно лишь произнести ключевое слово (имя, название и тому подобное). Повторяйте это упражнение утром и вечером, постоянно пробуждая в себе эмоции победителя. Перебирайтесь из толпы неудачников в элитную группу счастливицов!

Техника «Корона». Мощные состояния героя, мага, баловня судьбы есть в подсознании каждого психически здорового человека. Ярко представьте себе, что вы носите на голове красивую золотую корону. Для вступления в контакт с сильными и удачливыми частичками личности и нейтрализации тех, что ведут к поражению, используйте следующую методику. Она даст вам возможность окончательно закрепить внутреннее состояние удачливого человека.

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.