**Практическое занятие**

**«Метод написания аффирмаций»**

**для работы с родителями и детьми**

**Проблематика:** часто переживаемые негативные эмоции, связанные с определенными жизненными событиями зачастую мешают человеку чувствовать себя успешным и счастливым здесь и сейчас.

 **Цель:** научить методу написания аффирмаций (внушения) для концентрации собственного сознания.

Предлагается метод написания аффирмаций (внушения).

**Упр. 1. Концентрация сознания.**

Полное сознание – осознание мгновения «здесь и сейчас». Это означает расширение сознания таким образом, чтобы оно смогло охватить все мысли, чувства и ощущения, а также внешний мир – все одновременно. Все негативные мысли и чувства возникают, когда мы живем вне «Настоящего момента». **Настоящий момент – это единственно существующая реальность**. Когда мы не находимся в данном мгновении, мы не входим в контакт с Реальностью. Полезно использовать следующую аффирмацию*: «У меня есть все необходимое, чтобы радоваться тому, что я здесь».*

**Уход в мысли и фантазии** - можно поддаться волне мыслей и фантазий.

Ощущение несчастья возникает из-за сравнения одного опыта с другим. Можно использовать аффирмацию: «Это важнейший момент во всей моей жизни и я буду наслаждаться каждым его аспектом». Любить нужно любое ощущение, не выдвигая никаких условий.

**Примеры аффирмаций, которые способствуют интеграции трех составляющих – тело + мысли + эмоции:**

**Процесс составного планирования.**

Этот процесс полезен при составлении любого плана. Человек сразу представляется цель.

1. Сформируйте ситуацию в данный момент. Выразите просто и точно.
2. Составьте список всех преимуществ, которые вытекают из ситуации настоящего момента.
3. Составьте список вещей, которые Вы можете сделать для содействия достижению Вашей цели. Укажите конкретные числа, когда это будет выполнено и составьте план действий.
4. Внесите план в Ваше расписание.
5. Действуйте.

Примерные аффирмации, которые можно составить самостоятельно. Аффирмации желательно писать не доминирующей рукой, не менее 7 раз каждое утверждение и повторять написание регулярно в течение определенного Вами времени.

**Аффирмации самосознания.**

1. Я с легкостью концентрируюсь на мыслях, чувствах и ощущениях моего тела.
2. Это важнейший момент во всей моей жизни.
3. Мое сознание расширяется так, как и должно.
4. Для меня совершенно безопасно ощущать энергию моего тела.

**Аффирмации расслабления.**

1. Безопаснее поддаться, чем больше я поддаюсь, тем лучше себя чувствую.
2. Я расслабляюсь с легкостью.
3. Я полностью расслаблен, каждый мускул моего тела находится в состоянии полной релаксации.
4. Полностью поддаться всем ощущениям безопасно, легко и очень приятно.
5. Мне нравится поддаваться моей энергии.

**Аффирмации мысли.**

1. Все происходящее совершенно.
2. Делаю я что-нибудь или нет – все действует совершенно.
3. Абсолютно все является совершенной реальностью.
4. Поскольку все совершенно, что бы я ни делал – тоже совершенно.
5. Я всегда нахожусь на нужном месте, в нужное время, с успехом поступая так, как надо.

**Составитель:**

*Зусманович*

*Любовь Николаевна*

*педагог-психолог высшей категории,*

 *семейный психолог консультант*