90 секунд: выход из состояния, из которого не выйти

Две практики из брошюры «Нейролегкость 1»

Юлия А. · Нейролегкость 1 · две практики

Этот документ — две практики на 90 секунд из брошюры «Нейролегкость 1». Сделай обе по порядку — и почувствуешь, как меняется состояние.

Как работать: открой практику, выполняй её сразу, потом маленький шаг по своему делу.

Практика 1. Мне всегда везёт

Три строки, которые меняют состояние за секунды.

Произноси их внутренним голосом, спокойно и ровно:

Мне всегда везёт.

Всё легко и просто.

Бог всегда со мной.

Расширенный набор — для моментов, когда нужно больше опоры:

Моя жизнь — кайф, мой мир заботится обо мне и балует меня приятными сюрпризами.

Читай весь набор подряд, как одну фразу. Он звучит внутренним голосом в любой точке дня: утром, в дороге, перед сложным разговором, в момент застревания.

Почему работает так быстро:

- **Смена фокуса внимания.** Фраза переводит внимание с оценки «трудно» на прогноз «получится». Внимание — это ресурс: куда оно направлено, там появляются ресурсы.
- **Утверждение вместо оценки.** Мозг реагирует на предсказание. «Всё легко» снимает тревогу и включает режим действия.
- **Опора на смысл.** «Бог всегда со мной» убирает ощущение одиночества в трудной точке, и состояние меняется быстрее.
- **Телесный маркер.** «Кайф» — это ощущение в теле, и мозг включает такое состояние легче, чем голый факт.

После трёх строк — сразу маленький шаг по текущей задаче. Так рамка закрепляется действием.

Практика 2. Перезагрузка за 90 секунд

Завис компьютер — его перезагружают. С человеком работает тот же приём: вместо починки — переключение.

Точка, в которой пора перезагружаться: следующий шаг по задаче перестал формулироваться за минуту.

Шаг 1. Слова.

Скажи вслух: «Мне всегда везёт, всё легко и просто. Моя жизнь — кайф, мой мир заботится обо мне и балует меня приятными сюрпризами».

Шаг 2. Вода.

Встань. Выпей стакан воды. Три глубоких вдоха с удлинённым выдохом.

Шаг 3. Порог.

Пройди через порог — десять шагов, чтобы оказаться в другой комнате. Смени пространство: коридор, улица, другой зал. Мозг привязан к среде, и смена среды сменяет состояние.

Шаг 4. Десять приседаний.

Сделай десять приседаний. Тело включается в работу, а вместе с ним возвращается управление.

Шаг 5. Цель и эмоция.

Скажи вслух цель — одним коротким предложением: «Сегодня я закончу отчёт». И назови эмоцию, которая придёт: «спокойная уверенность», «лёгкость», «радость».

Потом — один шаг к цели прямо сейчас.

Что дальше

В брошюре «Нейролегкость 1» — двенадцать практик по 90 секунд, дневник состояния, нейронаука простыми словами и план на 21 день.

Кто это ведёт

Юлия А.

Кандидат биологических наук, нейронауки. Диплом психолога. 19 статей в рецензируемых журналах, 15 из них — на английском. Автор метода «Живое проектирование реальности».

Пиши в личные сообщения в Telegram.



Дальше — тишина и своя жизнь. Продолжение — в брошюре «Нейролегкость 1».