

Ментальные приемы, формирующие навык управлять энергией своего внимания Ментальная техника «Благодарю!»

1 **Вариант** исполнения техники

Техника выполняется на ежедневной вечерней прогулке, длительность которой НЕ может быть меньше 15 минут.

- ◆ Определи маршрут, который уложится в 15 минут (разумеется можно и дольше гулять. Попутно и сон станет более качественным – по-настоящему восстанавливающим)
- ◆ Равномерно шагая по выбранному маршруту, насчитай 5 поводов поблагодарить уходящий день (**Заметь**: 5 поводов или больше. Если меньше 5-ти, то не стоит даже браться)
- ◆ Вспоминай поводы постепенно – один за другим. Вспомнив очередной повод, остановись и начерти на земле (асфальте, песке, снегу) символ обстоятельства, за которое можешь поблагодарить. (Совсем не обязательно рисовать что-то сложное. Это может быть простая закорючка, которую ты назовешь, к примеру, так: «удачно подстриглась» или «закончил отчет», или «я большой молодец и умница, потому что ___».)
- ◆ На протяжении прогулки должно быть не меньше пяти остановок – и на каждой ты оставляешь символ своей благодарности.

2 **Вариант** исполнения техники

Техника выполняется непосредственно перед сном.

- Расположись в своей привычной позе засыпания и, прежде чем закрыть глаза, мысленно произнеси:

***прямо сейчас я вспомню всё приятное,
чем наградил меня уходящий день.***

- После этого закрой глаза и, начиная с момента утреннего пробуждения, тщательно просмотри весь минувший день.
(«**тщательно**» – это указание на режим просмотра: не скакать галопом, а *последовательно* припомнить весь сценарий минувшего дня: от момента пробуждения до настоящего момента.

Однако тщательность все же НЕ предполагает, что стоит «разворачивать» прожитые ситуации – совсем наоборот: стремись не погружаться в них, а просто их констатировать, кратко останавливаясь только на тех, которые одарили приятными эмоциями (пусть даже и мимолетными)

- В моменты остановок (когда обнаруживаешь то, что порадовало в уходящем дне), выражай благодарность - мысленно говори:
«спасибо за этот подарок»
(или другие слова, которые отразят твое искреннее чувство благодарности)
- Ориентируйся на то, чтобы сделать не менее 5-ти остановок.

Вдруг было меньше поводов для благодарности?

Нет, такого - просто не может быть.

Исходи из того, что 5 поводов испытать благодарность тебе предоставляет *каждый* твой день – это совершенно точно.

Твоя задача как раз и состоит в том, чтобы эти поводы обнаружить.

➤ **И это весь приём.**

Важное примечание.

В первые дни применения этой техники внимательно следи, как проявляются следующие эффекты:

- ◆ повышается энергетический тонус – то есть заметно прибывают силы
- ◆ и отчетливо проявляется фактор, который принято называть *везением*.

Реализацию этого фактора ты непременно заметишь:

он проявится как раз в тех аспектах, которые обычно вызывают наибольшее раздражение. В первую очередь обрати внимание на дороги и парковки – они освободятся *именно для тебя* – специально для тебя)

Эти 2 эффекта проявляются в первую очередь.

Затем эффекты прирастают в количестве, в силе и в качестве.