

Ментальные приемы, формирующие навык управлять своим вниманием

Прием «Принимаю сигнал»

Я знаю, что мое подсознание охраняет и защищает меня. Чтобы меня от чего-то неприятного уберечь и защитить, мое подсознание посылает мне сигналы отрицательных эмоций. Так мое подсознание сообщает мне,

- ◆ что я нахожусь в ситуации, в которой мне вредно находиться,
- ◆ и что я распоряжаюсь энергией своего внимания деструктивно, т.е. притягиваю в свою жизнь то, чего категорически не хочу.

Сегодня я делаю своим намерением **принимать сигналы** от своего подсознания в тех ситуациях, когда чувствую эмоциональный дискомфорт (даже незначительный).

Я даю себе слово обращать внимание на чувство дискомфорта всякий раз, когда оно у меня возникает.

Я отчетливо понимаю, что именно это чувство является сигналом, призывающим меня срочно выйти из неприятной ситуации или прекратить думать мысли, которые противодействуют процессу исполнения моего запроса.

Всякий раз, когда я почувствую внутри себя отрицательную эмоцию, я делаю 4 последовательных шага.

ШАГ 1. Принимаю сигнал.

На этом шаге я говорю себе: «*мне плохо*» или «*я чувствую дискомфорт*»

ШАГ 2. Чего я НЕ хочу?

На этом шаге я устанавливаю и обозначаю, чего именно в данный момент я НЕ хочу. Я не стану глубоко копать – ведь я могу установить, чего именно я не хочу в *текущий момент*.

ШАГ 3. Чего я хочу?

На этом шаге я устанавливаю и обозначаю, какую эмоцию я хочу испытать в текущий момент. Я знаю, что всегда могу определить, какого эмоционального состояния я хочу достичь прямо сейчас

ШАГ 4. Фокусируюсь на своём запросе.

На этом шаге я мысленно (или вслух) проговариваю, какую эмоцию хочу испытать. При необходимости, я повторяю свой запрос 3 раза в следующем порядке:

- формулировка запроса на необходимую эмоцию,
- потом вдох и выдох,
- опять формулировка – и снова полное дыхательное движение.
- И так 3 раза

Я понимаю,
что регулярным выполнением этих шагов
я управляю своим вниманием, а значит, обретаю навык
наполнять свою жизнь только тем, что я хочу.