**УПРАЖНЕНИЕ «УТРЕННИЕ СТРАНИЦЫ»**

**НА СНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ**



Для многих людей неспособность осознать эмоции и выразить мысли является психологической проблемой и часто приводит к тому, что человека охватывает постоянное тревожное состояние.

Существует множество ментальных инструментов, позволяющих работать со своим мышлением. Один из таких инструментов упражнение, которое называется «Утренние страницы». Это очень простая практика. Вам понадобятся 2 листа бумаги, лучше формата А4, но можно использовать и обычные тетрадные листы. Пишите на листах все, что приходит вам в голову. Важно, чтобы были заполнены оба листа с одной стороны.

Цель упражнения состоит в том, чтобы записать поток своих мыслей в режиме реального времени. Не нужно ничего редактировать, не ждите пока в голову придет что-то достойное. Просто пишите всё, что приходит «здесь» и «сейчас». Вначале, будут возникать обычные образы, вроде «не знаю, что писать», «чистый лист». Так и должно быть, не стесняйтесь этого, пишите. Не думайте о правильности написания. Это не экзамен. Просто записывайте!

Выполняя упражнение первые минуты, вы будете снимать пену с поверхности океана вашего сознания, но потом мозг сам даст более интересные образы. Вы удивитесь, но рука начнет выводить, что-то вроде «я волнуюсь из-за предстоящего выступления», «меня беспокоит поведение ребенка», «мне срочно нужен отдых». Записывайте даже самые пугающие и провокационные мысли! Очищайте свое сознание пока не кончатся листы.

В голове часто копится тонна мыслей, которые не хотели думать, желания, в которых боялись себе признаться. И очень полезно иногда наводить порядок, так как всё это мешает жить и продуктивно мыслить.

Упражнение «Утренние страницы» полезно практиковать утром, перед началом рабочего или учебного дня. Оно займет не более 10 минут, и это небольшая плата за то, что вы получите в итоге.

Используйте только бумагу и ручку! Электронные носители подойдут только в крайних случаях, например, если вы, отрезаны он цивилизации, находясь в поездке.

Польза упражнения «Утренние страницы» заключается в том, что вы позволяете мыслям выйти на свободу. Вы не боритесь с мыслями и не блокируете их, вы позволяете бессознательному прорвать плотину рационализации и течь свободно. Вы принимаете свои мысли. Вы осознаете, что все это часть вас.

Сделайте упражнение хорошей привычкой, выполняйте его на протяжении 6 недель (можно использовать и ситуативно, перед волнующим событием) и посмотрите, что получится. Оцените, как изменится восприятие мира, как изменятся мыслительные процессы и настроение.