Тренинг

от неуверенности в себе и страха публичных выступлений



Анастасия Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

Тренинг от неуверенности в себе и страха публичных выступлений

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

Тренинг от неуверенности в себе и страха публичных выступлений / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

Как заговорить, когда волнение мешает собраться с мыслями? Как перестать обесценивать себя и свободнее чувствовать себя перед слушателями?«Тренинг от неуверенности в себе и страха публичных выступлений» — практическая книга для тех, кому трудно выражать своё мнение, принимать внимание окружающих и выступать перед аудиторией. Семь последовательных занятий помогут исследовать тревожные ожидания, смягчить самокритику и попробовать новые способы общения.В книге собраны упражнения для самостоятельной работы: ведение дневника, наблюдение за мыслями и телесным состоянием, работа с голосом и движением, запись коротких рассказов и подготовка к неловким моментам во время выступления. Пояснения, примеры и домашние задания помогут перейти от чтения к практике и заметить собственные изменения.Эта книга предлагает постепенно осваивать умение говорить, действовать и относиться к себе с уважением, даже когда волнение ещё сохраняется.

© Колендо-Смирнова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

С чего начинается уверенность 5
Первое занятие тренинга 6
Когда страх помогает и когда изматывает 7
Первая точка отсчёта 8
Почему быть перед аудиторией бывает непросто 9
От оценки себя к смыслу сообщения 10
Тело как часть опыта 11
Дневник первой недели 12
Практика дыхания 13
Расслабление через напряжение 14
Четыре сферы повседневной жизни 15
Коллекция приятных воспоминаний 16
Жест напоминания 17
Что сделать до следующего занятия 18
Тревожные прогнозы и возвращение в настоящее 19
Второе занятие тренинга 20
Событие ещё не произошло 21
Что я добавляю к ситуации 22
После экзамена доска останется на месте 23
Вопросы к тревожному прогнозу 24
Как заметить круг мыслей 25
Образы тепла и прохлады 26
Упражнение с предметами 27
Упражнение со звуками 28
Ощущения прикосновения 29
Проговаривание действий 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Тренинг от неуверенности в себе и страха публичных выступлений

С чего начинается уверенность



Первое занятие тренинга

Мы начинаем работу с неуверенностью в себе и страхом публичных выступлений. У этого тренинга две связанные задачи. Первая — исследовать отношение к себе и укреплять ощущение собственной ценности. Вторая — постепенно учиться выражать мысли при других людях, даже когда возникает волнение.

В исходной программе занятия рассчитаны на семь недель: каждую неделю появляется новая тема, а между занятиями участники выполняют задания. В книге вы можете придерживаться этого ритма, оставляя время для практики. Сегодня мы разберёмся, как переживается страх, начнём наблюдать за телесным напряжением и подготовим дневник первой недели.

Если у вас пока нет возможности выступать перед аудиторией, камера может стать одним из тренировочных форматов. Рассказать что-то на запись — отдельный опыт, который не полностью совпадает с живым выступлением, но позволяет заметить реакцию на необходимость говорить и быть увиденным. Публиковать запись для этого необязательно.

Не будем ставить условие, что к концу работы любое волнение должно исчезнуть. Более полезный ориентир — возможность говорить, сохранять контакт с собой и продолжать действие, когда вы волнуетесь. Результат будем оценивать по вашему опыту, а не по обещанию одинаковых изменений за определённое число недель.

Когда страх помогает и когда изматывает

Начнём с вопроса: зачем вообще нужен страх? Он может предупреждать об опасности и побуждать действовать. Если в доме начался пожар, испуг помогает обратить внимание на угрозу, искать выход, обращаться за помощью.

Но можно находиться дома в спокойной обстановке и снова и снова представлять: «А вдруг начнётся пожар?» В этом случае пугает событие, которое сейчас не происходит. Человек переживает воображаемый сценарий, а усталость и напряжение от него вполне ощутимы.

Для нашей работы полезно различать непосредственную угрозу и тревожное ожидание. В жизни они могут переплетаться. Не нужно делить все свои переживания на правильные и неправильные. Лучше спросить: «Что происходит сейчас? Что я предполагаю? К какому действию меня побуждает это чувство?»

В лекции для такого различия используются слова «здоровый» и «невротический» страх. Здесь это условные обозначения, а не диагноз. Нас интересует прежде всего разница между реакцией на происходящее и изматывающим мысленным проигрыванием возможной беды.

Для верующего человека тема страха может иметь и духовный смысл. Мне помогает различать переживание, которое побуждает осмысленно действовать в соответствии со своими ценностями, и тревогу, в которой человек остаётся один на один с бесконечным ожиданием плохого. Эта личная смысловая перспектива может быть опорой, если она близка и вам.

Первая точка отсчёта

А теперь попробуйте ответить: к чему вы сами относите страх публичного выступления — к реакции на происходящее, к ожиданию неприятностей или к сочетанию того и другого?

После ответа оцените своё волнение от нуля до десяти. Ноль означает, что вы спокойны, десять — максимально сильное волнение, которое можете представить. Запишите оценку и ситуацию, к которой она относится: «Я отвечал на вопрос про себя».

Теперь представьте другой вариант. Вам нужно записать короткий ответ на камеру или выйти перед аудиторией примерно в триста человек и рассказать, как прошёл вчерашний день. Выберите один формат и укажите его в записи, чтобы не смешивать разные условия.

Побудьте с этим представлением недолго. Насколько сильным кажется волнение теперь? Запишите вторую оценку. Что именно пугает: взгляды, вероятность забыть слова, собственный голос, возможная оценка?

Эти цифры нужны как начальное наблюдение. Они ничего не говорят о вашей ценности и не служат проверкой смелости. Нам важно увидеть, что меняется вместе с условиями задачи.

Почему быть перед аудиторией бывает непросто

В публичном выступлении есть реальная ситуация: вы говорите, другие слушают и могут как-то реагировать. Одновременно к ней добавляются предположения: «Я собьюсь», «Они решат, что я ничего не знаю», «Все заметят моё волнение».

Одна из метафор, которую я использую для описания этого чувства, — оказаться отдельно от группы. Слушатели сидят вместе, а выступающий стоит перед ними один. Такое расположение может переживаться как противопоставление: я здесь, они там. Это способ описать опыт, а не единственное объяснение страха.

Понаблюдайте за собой в обычном разговоре с несколькими людьми. Есть ли разница, когда вы стоите рядом с собеседниками и когда оказываетесь напротив всей группы? Можно менять расположение естественно, без намерения устроить себе испытание. Замечайте, как влияет дистанция и присутствие человека рядом.

Кому-то легче выступать вместе с другими, держать папку или находиться возле стола. Такие детали могут давать ощущение опоры. Запишите, что помогает вам. В дальнейшем важно будет исследовать и возможность говорить в разных условиях, не сводя уверенность к наличию одного предмета.

От оценки себя к смыслу сообщения

Есть ещё один вопрос, который меняет отношение к выступлению: «Для чего я сейчас говорю этим людям?» Когда всё внимание занято тем, как вас оценят, трудно заметить содержание и самих слушателей.

Попробуйте перенести часть внимания на пользу сообщения. Что вы знаете, чем можете поделиться? Какой вопрос поможете прояснить? Что важно донести? Для этого не нужно считать себя незаменимым или самым компетентным человеком в комнате.

Работа с самооценкой в нашем тренинге связана с возможностью признавать свою ценность и право на голос. Можно быть полезным, не знать всего, ошибаться и уточнять сказанное. Задача выступления не требует доказать собственное совершенство.

Волнение может сохраняться и у человека с опытом. Само по себе оно не означает неготовность. Будем постепенно искать такое состояние, в котором переживание не лишает возможности говорить и действовать.

Тело как часть опыта

У волнения есть телесная сторона: можно заметить сердцебиение, дрожь, напряжение мышц, изменение дыхания. В этой главе мы начнём знакомиться с расслаблением и наблюдать, как оно отражается на состоянии.

Нам не нужно доказывать себе, что расслабленное тело больше никогда не испугается. Практика предлагает другой опыт: замечать напряжение и находить доступный способ обращаться с ним. Для освоения удобнее выбирать спокойное время, а не ждать самого трудного выступления.

В качестве небольшого наблюдения можно ненадолго мягко потянуться или изобразить спокойную зевоту, если это приятно. Затем сравните ощущения до и после. Не требуется добиваться изменения пульса на заданное число ударов: это не критерий успешности задания.

Дневник первой недели

Заведите тетрадь или электронный документ. Это рабочий дневник, а не подробная история каждого дня. В нём мы будем отмечать практику, четыре сферы повседневной жизни и приятные события, к которым хочется возвращаться.

Для упражнений можно использовать короткие обозначения: «Д» — дыхание, «Р» — мышечное расслабление. Отмечайте выполнение и добавляйте одну фразу о состоянии. Если пропустили день, запишите это без самообвинения и продолжите при следующей возможности.

Смысл дневника — сделать наблюдения видимыми. Он не должен становиться ещё одним поводом считать себя недостаточно дисциплинированным.

Практика дыхания

Сядьте удобно, почувствуйте опору под стопами и спиной. Начните с обычного дыхания. Затем попробуйте дышать мягко и ровно, без необходимости набирать как можно больше воздуха.

Если помогает счёт, сопровождайте им вдох и выдох в удобном для себя темпе. Не нужно удерживать дыхание или достигать определённой длины выдоха. Можно позволить ему стать немного спокойнее, если это происходит без усилия. Такая мягкая практика соответствует рекомендациям NHS по дыхательным упражнениям [1].

Некоторое время наблюдайте за ритмом и тем, как ощущаются плечи, грудь, живот. При дискомфорте или головокружении прекратите упражнение и вернитесь к привычному дыханию. При имеющихся проблемах с дыханием подходящий способ практики стоит согласовать со специалистом.

На этой неделе возвращайтесь к упражнению ежедневно в подходящее время. Отмечайте не только факт выполнения, но и свой отклик. Эффект не обязан быть ярким или одинаковым каждый день.

Расслабление через напряжение

Вторая практика основана на сравнении умеренного мышечного напряжения и последующего отпускания. Её часто называют прогрессивным мышечным расслаблением. Здесь важно различить два ощущения, а не напрячься изо всех сил [2].

Начните с кистей. Слегка сожмите кулаки, удержите напряжение несколько секунд, продолжая свободно дышать, затем отпустите. Обратите внимание, как ощущаются кисти после расслабления. Не пропускайте эту паузу.

Затем можно поочерёдно обратиться к рукам и плечам, мышцам лица, ногам, ягодицам и животу. В каждой области создавайте только небольшое, комфортное напряжение и после него замечайте расслабление. Для лица достаточно лёгкого изменения выражения; для ног не требуется удерживать их на весу.

Болезненные участки пропускайте. Если появляются боль, судорога или иной дискомфорт, прекращайте напряжение. Можно просто наблюдать за этой областью и позволять ей отдыхать. При травмах или состояниях, которым напряжение может повредить, способ выполнения нужно предварительно уточнить у специалиста.

Первое знакомство проводите по частям. В дальнейшем можно использовать короткую практику для одной доступной группы мышц. Её задача — помочь узнавать и отпускать напряжение; не нужно объяснять её как обязательное «сжигание» гормонов или агрессии.

Четыре сферы повседневной жизни

Каждый вечер кратко описывайте четыре сферы дня: движение, эмоциональную жизнь и общение, деятельность, духовную или смысловую жизнь. При желании добавляйте субъективную оценку от нуля до десяти. Цифры помогают замечать собственную динамику, а не сравнивать себя с другими.

Первая сфера — движение. Что вы сегодня сделали для тела? Это может быть прогулка, зарядка, танец, плавание или другая доступная активность. Как вам было во время неё и после?

Вторая — эмоциональная жизнь и общение. Какие события дали тепло, удовольствие, интерес? С кем было хорошо разговаривать? Возможно, весь день прошёл за компьютером и приятного общения не хватило. Важно сначала заметить это, а затем решить, хочется ли добавить разговор с другом, фильм или совместное занятие.

Третья — деятельность. Чем вы занимались: работали, учились, читали, решали бытовую задачу? Что было значимым или полезным? Не сводите эту запись к количеству выполненных дел. Даже небольшой результат может быть важным.

Четвёртая — духовная или смысловая жизнь. Для верующего человека сюда может входить молитва. Для другого — размышление о ценностях, чтение, творчество или то, что он сам связывает с внутренним ростом. Дайте этой сфере собственное содержание. Не обязательно делать все оценки одинаковыми или стремиться к десяти баллам каждый день. Через некоторое время записи могут показать, что одна область постоянно остаётся без внимания. Тогда можно выбрать посильное изменение, а не требовать от себя немедленно перестроить всю жизнь.

Коллекция приятных воспоминаний

Ещё одна задача недели — начать собирать опыт, в котором вам было хорошо. Мы часто быстро перечисляем ошибки и затрудняемся вспомнить удовольствие, радость или удовлетворение. Попробуем уделить им отдельное внимание.

Разделите список на те же четыре сферы. Вспоминайте события, связанные с телом и движением, общением и эмоциями, деятельностью, духовным или смысловым опытом. В исходной программе ориентир большой: сто воспоминаний в каждой сфере, четыреста в общей сложности. Относитесь к нему как к приглашению расширить поиск. Не нужно любой ценой заполнять список за неделю, придумывать события или превращать количество в оценку себя. Начните с того, что действительно вспоминается, и постепенно дополняйте коллекцию.

Это могут быть очень простые эпизоды. Подарок, которому вы радовались в детстве. Купание в море. Разговор, после которого стало тепло. Завершённая работа. Момент, когда удалось почувствовать связь с тем, что для вас важно.

Выберите один эпизод и вспомните его подробнее. Где вы были? Что видели, слышали, ощущали? Какая деталь возвращает приятное чувство? Если воспоминание не даёт такого отклика, выберите другое.

Жест напоминания

В тренинге предлагается связать приятное переживание с небольшим жестом — мягко соединить большой палец и мизинец одной руки. Такой жест будем называть «якорем», то есть напоминанием о выбранном опыте.

Когда вспоминаете приятный момент и замечаете соответствующее чувство, ненадолго соедините пальцы, затем отпустите. Делайте это без боли и чрезмерного нажима. После можно коротко записать эпизод в свой список.

Здесь нет обещания, что прикосновение мгновенно устранит страх. Мы пробуем создать личный сигнал, который помогает обратить внимание на знакомое поддерживающее воспоминание. Посмотрите, полезен ли этот способ именно вам.

Если приятное событие позже закончилось печально, не нужно заставлять себя отсекать трудные чувства. Можно выбрать другой эпизод. Нам важно найти воспоминание, с которым сейчас достаточно спокойно соприкасаться.

Дополняйте коллекцию событиями настоящего дня. Утром поют птицы, состоялась хорошая встреча, удалось сделать нужное дело — остановитесь и заметьте свой отклик. При желании используйте тот же жест. Смысл этой практики — уделить внимание тому, что поддерживает вас уже сейчас.

Что сделать до следующего занятия

В течение первой недели ведите короткие записи и возвращайтесь к двум практикам: мягкому дыханию и доступному мышечному расслаблению. Отмечайте ощущения, а не требуйте от себя немедленного спокойствия.

Каждый вечер смотрите на четыре сферы дня. Начните список приятных воспоминаний и попробуйте жест напоминания, если он вам подходит. Сохраните первые оценки волнения: к ним можно будет обратиться при сравнении своего опыта позднее.

В конце недели перечитайте дневник. Что помогало? Что оказалось неудобным? В какой сфере хотелось бы добавить внимания? Есть ли связь между самочувствием, общением, нагрузкой и отдыхом?

Первые задания могут показаться далёкими от сцены. Но сегодня мы начинаем с отношения к себе и способности замечать своё состояние. Эта опора понадобится дальше, когда будем переходить к выражению мыслей и практике выступления.

Тревожные прогнозы и возвращение в настоящее



Второе занятие тренинга

На первом занятии мы начали наблюдать за волнением: отделять происходящее от того, что только представляем, замечать телесное напряжение и искать доступные способы расслабления. Мы также завели дневник, обратили внимание на четыре сферы повседневной жизни и начали собирать приятные воспоминания.

Продолжайте эту работу. Новые упражнения будут добавляться постепенно, но прежние наблюдения остаются полезными. Если объём заданий оказался слишком большим, сократите его до посильного. Важно сохранить возможность практиковаться, а не превратить тренинг в ещё один источник требований к себе.

Для дыхания и мышечного расслабления сохраняйте мягкий, комфортный способ выполнения, описанный в первой главе. При боли, головокружении или другом дискомфорте останавливайтесь. Если состояние здоровья ограничивает такие упражнения, обсудите подходящий вариант с лечащим специалистом.

Сегодня мы поговорим о прогнозах. Что происходит, когда событие ещё не наступило, а мы уже мысленно пережили его неудачный исход? Как заметить этот процесс и вернуть внимание к тому, что действительно происходит сейчас?

Событие ещё не произошло

Представьте, что во время бесплатного тренинга я вдруг сообщаю: «Продолжение будет платным». Возможно, вы удивитесь или рассердитесь. В голове появятся вопросы: «Почему об этом не сказали раньше?», «Сколько это будет стоить?», «Продолжать ли мне?»

Если оставить вас с этой информацией на некоторое время, размышления могут развернуться в целую историю. А затем я скажу: «Это был только пример, условия не изменились». Сообщение оказалось воображаемым, но отклик на него вы могли успеть почувствовать.

Подобное бывает перед выступлением. Человеку говорят: «Сейчас нужно выйти и спеть песню». Он начинает представлять взгляды, собственную растерянность, забытые слова. Затем ему сообщают, что выступать не придётся. Можно заметить облегчение, хотя за это время он так и не вышел к публике.

В этом примере мы видим, какое место в переживании занимают ожидания. Это не означает, что весь страх придуман или что реальная ситуация не имеет значения. Но к происходящему добавляется мысленный сценарий, который мы иногда воспринимаем почти как уже случившееся.

Что я добавляю к ситуации

Попробуйте вспомнить ближайшее выступление, экзамен, собеседование или другой разговор, перед которым волнуетесь. Что вы знаете о нём точно? А что представляете как возможный исход?

Например, факт может звучать так: «Завтра я буду рассказывать о своей работе перед коллегами». Прогноз — иначе: «Я обязательно запутаюсь, и все решат, что я некомпетентен».

Прогноз может казаться убедительным, особенно если похожая ситуация уже была трудной. Тем не менее ожидание и событие остаются разными вещами. Мы можем готовиться к вероятным затруднениям, не объявляя заранее неудачу неизбежной.

Замечайте слова, которыми описываете будущее: «обязательно», «точно», «все», «никогда». Иногда уже сам переход от «это произойдёт» к «я боюсь, что это может произойти» помогает яснее увидеть, о чём идёт речь.

После экзамена доска останется на месте

Мне запомнился эпизод перед экзаменом. Одна девушка стояла возле доски с объявлениями и сказала: «Через полчаса я буду стоять возле этой же доски. Объявления будут такими же».

Эта простая мысль меняет масштаб происходящего. Сейчас экзамен занимает почти всё внутреннее пространство. Но у него есть начало и конец. После него останется коридор, доска, обычный день и дальнейшая жизнь.

Если вам предстоит неприятное событие, попробуйте представить момент после его окончания. Где вы будете? Что увидите вокруг? Что сделаете дальше? Возможно, выйдете на улицу, выпьете воды или отправитесь домой.

Такое представление не гарантирует спокойствия, но предлагает ещё одну точку зрения: трудный эпизод ограничен во времени. Ваша жизнь не заканчивается на нём.

Можно осторожно рассмотреть и конкретную трудность. Например: «Если я забуду фразу, что смогу сделать?» Попросить секунду, посмотреть в записи, сказать мысль другими словами. Здесь важно искать доступный ответ, а не подробно раскручивать катастрофу.

Если попытка представить плохой исход лишь усиливает тревогу, оставьте её. Для этого занятия достаточно помнить, что событие завершится, и замечать, какие действия вам доступны.

Вопросы к тревожному прогнозу

Когда ловите себя на повторяющихся мыслях, попробуйте задать несколько вопросов. Их можно записать в дневник и сформулировать своими словами.

Первый вопрос: «Знаю ли я будущее?» Обычно мы знаем время, место и задачу, но не все реакции людей и не каждую подробность предстоящего события. Это различие стоит признать.

Второй вопрос: «Что я сейчас считаю фактом, хотя это только предположение?» Назовите сам прогноз. Например: «Я представляю, что все будут недовольны».

Третий вопрос: «Есть ли в этих мыслях новая информация?» Иногда размышление действительно помогает: напоминает проверить презентацию или уточнить время встречи. А иногда один и тот же сюжет проходит по кругу, не добавляя ничего к подготовке.

Четвёртый вопрос: «Есть ли действие, которое я могу сделать сейчас?» Если да, назовите его конкретно: открыть файл, повторить начало, взять адрес, подготовить вопрос. Если нет, можно на время переключиться на текущую задачу.

Цель этих вопросов — различить подготовку и бесконечное повторение опасений. Не требуется убеждать себя, что всё непременно будет прекрасно. Можно признать неопределённость и всё же выбрать следующий доступный шаг.

Как заметить круг мыслей

В тревожном ожидании набор фраз часто оказывается небольшим: «Я не справлюсь», «Что обо мне подумают?», «А вдруг забуду?», «Как я буду выглядеть?» Они могут повторяться много раз, создавая впечатление непрерывной работы над проблемой.

Заметьте момент, когда новых решений уже нет, а внутренний разговор продолжается. Можно спокойно сказать себе: «Я уже слышал этот прогноз. Сейчас я снова его повторяю».

Не нужно спорить с каждой мыслью или требовать немедленно замолчать. Предложите вниманию другую задачу: заметить дыхание, предмет перед собой, звук или действие, которое выполняете.

Если мысль вернулась, это не означает неудачу. Вы снова замечаете её и снова возвращаетесь к выбранному занятию. Именно этот переход мы будем пробовать в упражнениях.

Образы тепла и прохлады

Для знакомства с воображением можно провести небольшой опыт. Устройтесь удобно и представьте, что в одной руке держите тёплую печёную картофелину, а в другой — прохладный кусочек льда. Реальные горячие и холодные предметы не нужны.

Ненадолго задержитесь на каждом образе. Какие ощущения возникают в ладонях? Есть ли разница? Может быть, она заметна, а может быть, ничего особенного не происходит. Этот опыт нужен для наблюдения за собственным откликом. Не требуется добиваться реального изменения температуры или просить другого человека угадать, что вы представляли. Отсутствие эффекта не говорит о недостаточной силе мысли.

Теперь вспомните, какие образы сопровождают ожидание выступления. Видите ли вы недовольные лица, пустоту в голове, себя со стороны? Попробуйте заметить их как изображения и предположения, а не как запись будущего события.

Упражнение с предметами

Один из способов вернуться к настоящему — внимательно рассмотреть то, что находится вокруг. Выберите предмет и назовите его видимые свойства.

Например: «Прямоугольная коробка. Оранжевая крышка. Гладкая поверхность». Затем переведите взгляд на другой объект: «Синяя ручка. Прозрачный корпус. Тёмный колпачок».

Старайтесь описывать то, что действительно видите: форму, размер, материал, цвет, расположение. Если возникает ассоциация — «такая ручка была у меня в школе», — просто отметьте её и вернитесь к предмету.

Здесь нет проверки на идеальную сосредоточенность. Вы даёте вниманию конкретную задачу, связанную с окружающим пространством. Можно сделать это сидя в комнате или ожидая своей очереди перед выступлением.

Упражнение со звуками

Если удобнее слушать, обратите внимание на звуки. Какой кажется самым близким? Какой доносится издалека? Есть ли звук, который вы сначала не замечали?

Затем попробуйте выделить самый громкий и самый тихий. Что слышно между ними? Не нужно определять источник каждого звука или оценивать его как приятный и неприятный. Достаточно слушать и различать.

В какой-то момент вы можете обнаружить, что снова думаете о предстоящем разговоре. Вернитесь к одному слышимому звуку. Пусть задача остаётся простой.

Вы можете пользоваться и зрением, и слухом в разное время. Необязательно относить себя к определённому типу восприятия. Выбирайте то, что помогает ориентироваться в настоящем именно сегодня.

Ощущения прикосновения

Ещё один вариант — заметить реальную опору и прикосновение. Как стопы соприкасаются с полом? Как ощущается спинка кресла? Какая ткань находится под пальцами?

Можно подержать знакомый предмет и рассмотреть его через ощущения: гладкий он или шероховатый, лёгкий или тяжёлый, тёплый или прохладный. Делайте это спокойно, без необходимости усиливать стимул.

При желании последовательно заметьте предмет перед собой, звук вокруг и точку опоры тела. Это способ направить внимание на несколько сторон текущего опыта. Для него не требуется объяснение через «перекрытие каналов», транс или доступ к подсознанию.

Попробуйте разные варианты отдельно и посмотрите, какой удобнее. Не нужно одновременно выполнять столько задач, чтобы стало трудно следить за происходящим вокруг.

Проговаривание действий

Когда вы заняты обычными делами, можно кратко называть действия про себя. Например: «Встаю со стула. Подхожу к столу. Беру чашку. Наливаю воду».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.