

20 техник Когнитивного Расцепления

Цель:

Воспринимать мысли тем, чем они являются, а не тем, что они говорят, когда они мешает совершению значимых действий.

Тест на уровень сцепления с мыслями

Прозвище	Относитесь к мышлению как к чему-то внешнему, будто с вами делится мнением другой человек, рекомендациям которого не обязательно следовать. Дайте имя своему мышлению: “мой Мозг”, “Амигдала”, “Эго”, “Джордж”, “Кортизольчик”
Оценка	Оценочно отвечайте своему мышлению, когда замечаете что оно делится своим мнением: “Спасибо мой дорогой мозг! Интересная мысль!”.
Вербальное отстранение	Отделитесь от мысли, включив её в более широкую рамку У меня есть мысль: “я неудачник” Я замечаю, что у меня есть мысль: “я неудачник” Как любопытно, что я замечаю мысль: “я неудачник”
Замечание	Отвечайте любым мыслям: “Ладно”, “Окей”, “Угу” Это не означает 100% согласие с ними, но означает, что они услышаны
Замедление	Очень медленно произнесите мысль по слогам: “Я... не... у... да... чник...”
Пение	Пропойте мысль. Попробуйте спеть болезненные истории на мотив новогодней песенки
Забавные голоса	Произнесите эти мысли голосом мультяшных персонажей или словно вдохнули гелий
Повторение	Быстро повторяйте мысль 20-30 секунд. Ослабевает ли её значимость?
Бесконечный анализ	Многokrратно задайтесь вопросом: “Почему?” или “И что?”. Заметьте, как мышление либо заходит в тупик, либо заикливается. Помогает ли это?
Объединение	Заменяйте все союзы “но” на “и”, “а” или “даже если”. Например: “Я попробую, но даже если у меня не получится” или

	“сегодня хорошая погода, но и завтра будет дождь”
Делайте наоборот	Если мысли чему-то препятствуют, задайтесь вопросом: “Можно ли иметь эту мысль и делать X?”
Думайте наоборот	Займитесь чем-нибудь простым, например мытьем посуды, и одновременно думайте, что этого нельзя делать, это опасно, представляйте страшные последствия
Абсурдизация	Намерено усильте оценочную составляющую мысли: “ ВООБЩЕ-ВООБЩЕ НИКОГДА не получится?” или “Да, я просто САМЫЙ НЕУДАЧЛИВЫЙ из всех неудачников на свете”. Обратите как мышление само на фоне подкидывает контраргументы
Переключение на действия	“Хорошо мозг, ты прав. Допустим, это всё правда. Что дальше? Стоит ли оно того?”
Чат	Представьте, что ваше мышление как чат без модератора. “Не кормите тролля”.
Попсовая песня	Представьте, что мысли как заевшая песня. Дайте ей название. Какой у неё жанр? Обязательно ли под неё танцевать? Дайте название плейлисту из песен, которые часто крутятся в голове.
Реклама	Представьте, что мысли это навязчивая баннерная реклама или соблазнительные акции в магазине
Ток-шоу	Представьте, что мысли это неумолкающий внутренний телевизор или радио, где собираются эксперты, аналитики, журналисты и обсуждают разные жизненные события в прямом эфире
Пассажиры за рулём	Представьте, что мысли это пассажиры, которые дают советы водителю как и куда лучше ехать. Иногда отвлекают от дороги, просят остановить машину, чтобы обсудить серьезные вопросы или лезут за руль
Погода	Представьте, что переживания как облака, тучи и постоянно меняющаяся погода, а ваш разум это безграничное небо
Редактор	Представьте пугающие воспоминания и поиграйте с ними, словно вы режиссёр фильма — сделайте картинку черно-белой, прокрутите фильм наоборот, включите слоу-моушн, измените озвучку, добавьте классическую музыку на фон и дайте эпичное название картине

Блог: [ВКонтакте](#), [Telegram](#), [Youtube](#)

Сайт: iyaroslav.ru

© психолог Ярослав Исайкин