



1. Примите удобную позу. Расслабьтесь.
2. Мысленным взором просмотрите тело от кончиков пальцев на ногах до макушки. Если есть зажатые зоны - расслабьте их. Расслабление тонуса достигается направлением внимания в зону тонуса.
3. Вообразите, что тело увеличивается в размерах во все стороны, насколько это у вас получается.
4. Найдите точку дискомфорта в теле (зону в которой ощущаете тревогу).
5. Опишите ощущение, которое имеется в этой зоне, например, сдавленность, дрожь, холод.
6. Определите, какие чувства спрятаны в этом ощущении, например, страх (гнев, грусть, возбуждение). Выделите самое яркое.
7. Вспомните ситуацию, в которой было точно такое же чувство (одну из последних).
8. Мысленно сделайте снимок сюжета, где это чувство было особенно сильным. Например, чей-то взгляд или выражение лица.
9. Поместите фотографию на экран внутреннего сознания.
10. Снова сосредоточьтесь на месте дискомфорта и вспомните более раннюю по времени ситуацию с таким же чувством. Сфотографируйте ее мысленно.
11. Повторяйте это действие, пока события вспоминаются до самого раннего детства. Обычно их 4-6, но может быть и 2-3.
12. После того, как на экран поместили все фотографии, отстранитесь от них и концентрируйтесь на месте дискомфорта. Просто наблюдайте. Если концентрация уходит, спокойно ее возвращайте.
13. Потом по очереди одну за другой пересматривайте фотографии с сюжетами, отмечая изменения в ощущениях.
14. Снова сконцентрируйтесь на месте дискомфорта.
15. Снова просматривайте фотографии.
16. Чередуйте эти действия 5-6 раз, пока тревога в теле не исчезнет. При просмотре фотографий в конце должно быть достигнуто нейтральное отношение к событию.