**20 техник Когнитивного Расцепления**

|  |  |
| --- | --- |
| **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… ч…ник...” |
| **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** | Многократно задайтесь вопросом: “Почему?” или “И что?”.  Заметьте, как мышление либо заходит в тупик, либо  зацикливается. 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 Х?” |
| **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 |