

# Инструкция

## 1. Выберите актуальную проблему/задачу/обиду

Это может быть любая ситуация, которая приносит вам душевный дискомфорт, в которой вы недовольны собой. Важно, чтобы вы могли вспомнить конкретный контекст – работа, семья, улица – в котором эта ситуация обычно возникает или может возникнуть в будущем. Это также может быть какой-то конкретный вопрос вроде «что же мне делать?» или «как пережить обиду?»

## 2. Ассоциируйтесь с задачей

Выберите любое место в комнате, в нескольких шагах от места, где располагается компьютер или телефон. Теперь вам необходимо «войти» в проблемный контекст (в ту самую ситуацию или обиду). Для этого сначала примите позу, в которой вы обычно находитесь там. Если вы сидите – сядьте, стоите – встаньте. Представьте себе очень ярко и живо то, что в происходит в выбранной вами ситуации. Вспомните контекст во всех подробностях, буквально проживите эту ситуацию прямо сейчас: увидите то, что вы тогда видели – представьте эту картинку большой и яркой, если там есть движение – представьте, как ситуация развивается.

Затем добавьте звук - услышьте то, что слышали и то, что вы говорили сами себе внутри. Если это вопрос - напишите его на бумаге и прочитайте вслух. После этого почувствуйте все переживания, пусть даже неприятные, характерные для этого момента и заметьте, что происходит у вас в теле: какие мышцы напрягаются, есть ли где-то внутреннее движение, дрожь и т.д.

**Внимание! Не работать с сильными негативными состояниями (например, с фобиями) без психолога**

### 3. Игра

Сойдите с этого места. Сделайте быструю разбивку состояния: встряхнитесь, расправьте плечи, смените паттерн дыхания (если дышали часто, делайте глубокие вдохи). Подойдите к таблице, которая открыта на компьютере или телефоне (ссылка в чате). И начните игру.

***Выберите скорость, на которой вам достаточно сложно, чтобы это было интересно, включало драйв, но не чересчур сложно.***

Читайте вслух (достаточно громко, чтобы слышать себя) верхние буквы (А, Б, В и т.д.). В зависимости от того, какая буква стоит внизу, П, Л или В(О), поднимайте, сгибая в локте под углом 90 градусов, Правую руку, Левую руку, или Обе руки Вместе

***Немного освоившись с игрой на такой скорости, через пару минут добавьте усложнение – начните поднимать не только руку, но и одновременно противоположную ногу: «П» для левой ноги, «Л» для правой ноги», «В» - подпрыгнуть (действительно подпрыгивайте! это важно!) Постепенно вы заметите, как ваше состояние начнет меняться. По мере того, как вы осваиваетесь с игрой, увеличивайте скорость.***

#### **4. Вернитесь обратно в ситуацию**

Вернитесь на то место, в котором вы вспоминали контекст (обиду). Если это был вопрос - найдите бумагу с записанным вопросом. Вспомните, как это было.

Возможно, вы не сможете этого сделать сразу и вам потребуются некоторые усилия. Старайтесь изо всех сил, это очень важно.

Начните с картинки, затем включите звук и внутренний диалог, затем обратите внимание на ощущения. На этом этапе сильное негативное состояние должно смешаться с сильным позитивным, в результате чего общее состояние неминуемо улучшится. Осознайте произошедшие изменения. Что изменилось в картинке, в звуках, в ваших ощущениях?

**Цель игры — достижение высокопродуктивного состояния.**

**Оно характеризуется следующими признаками:**

- Минимальное мышечное напряжение, сочетание тонуса и расслабленности, хорошая осанка, грация движений;
- Уверенность в себе, наполненность энергией;
- Энтузиазм по поводу игры, увлеченность процессом;
- Позитивное отношение к ошибкам;
- Открытость к неожиданностям, независимо от того, какова следующая буква, вы готовы на нее отреагировать.

***Играйте в игру 12-15 минут. Опытные игроки могут сократить время до 5-10 минут. Достигнув требуемого состояния, выйдите из игры.***

Хорошим критерием для выхода также может быть ситуация, когда вы обнаружили, что забыли буквы: т.е. вы смотрите на буквы, но не можете понять, как они называются и что надо произносить.

Разумеется, буквы нельзя забыть, стараясь это сделать. Вы можете просто обнаружить, что это случилось. И когда это случится - можете смело выходить.