**Как остановить внутренний диалог**

Хочу познакомить Вас с полезными техниками для остановки внутреннего диалога.  Эту нужно делать, так как большинство мыслей в этом диалоге негативные и они буквально сжирают нашу жизненную энергию. А энергия нужна, чтобы двигаться вперед и достигать поставленных целей.  
  
Первая техника настолько проста в применении, что даже техникой её трудно назвать.  
  
✅ Если у Вас в голове крутятся мысли, от которых не можете избавиться, сделайте следующее. Поднимите руки прямо перед собой. Подвигайте одной рукой вниз, другой вверх и наоборот. Сосредоточьте свое внимание одновременно на ощущениях в обеих руках.  Когда Вы это сделаете, Вы переключите свое внимание на руки и внутренний диалог утихнет.  
  
☝Всё дело в том, что Вы не сможете направлять внимание одновременно и на мысли и на движение рук. За счет этого внутренний диалог быстро останавливается. После этого лучше занять себя каким-то делом, на которое Вы направите свои мысли.  
  
Другой способ остановки внутреннего диалога связан с визуализацией.  
  
✅ Представьте себе сочное спелое яблоко. Начните его разглядывать, узнавать его особенности мысленно приближая и поворачивая. Поднесите его к носу и понюхайте. Постарайтесь почувствовать аромат свежего и сочного яблока.  
  
🍏 Затем поднесите яблоко ко рту и откусите кусочек. Начните пережёвывать его, ощутите вкус и сочность. Почувствуйте как глотаете пережёванный кусочек и он медленно опускается к Вам в желудок. Представляйте этот процесс, пока не посчитаете нужным остановиться.  
  
⚠ Попробуйте на себе эти простые способ остановки назойливого потока мыслей. Думаю, эффект Вам понравится! При этом конечно не забудьте выразить намерение остановить свой внутренний диалог. Уверен, у Вас получится!