**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!