



ТЕХНИКА «ресурсное состояние»



ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

СМЕЛОСТЬ

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Сядьте удобно, определите, **какие ресурсы** вам нужны во время предстоящего экзамена.

Например, спокойствие, решительность, уверенность, настойчивость, хорошая память, внимательность.

Выберите от 3 до 5 нужных качеств. Можно их записать.





Вспомните, в какой ситуации проявилось первое качество.

Вспоминайте ту **ситуацию, где вы успешны**, если такую ситуацию вспомнить не удалось, представьте её себе.



Мысленно погрузитесь в это событие.

Отметьте, **что вы при этом видели, слышали, чувствовали.** Подумайте, на сколько баллов по 100-балльной шкале в данной ситуации проявилось выбранное качество.

Попробуйте почувствовать, на сколько баллов вам необходимо проявление данного качества в новой ситуации.



Представьте себе какую-либо шкалу с курсором, стрелкой, «бегунком».

Мысленно **передвиньте стрелку** с того числа, на которое проявилось качество в прошлом, на то число, которое вы определили для ситуации в будущем.

в прошлом



в будущем

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ



ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ



Опять вернитесь в ту ситуацию,
побудьте в успешном состоянии,
с выбранным качеством, но **С НОВОЙ**
силой проявления.



ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

В момент, когда воспоминание
станет наиболее ярким,
**указательным пальцем правой руки
нажмите на косточку левого запястья.**

Запомните **силу**
и **продолжительность** нажатия.



Точно также пройдите по всем остальным ресурсам, каждый раз повторяя это нажатие.

Это так называемый «якорь», который позволит быстро войти в ресурсное состояние, когда вы этого пожелаете.

САМОЕ ГЛАВНОЕ!

Воспроизведите «якорь» непосредственно **перед началом экзамена**: нажмите на выбранную точку на руке.

