**ТЕХНИКА работы с Подсознанием**

**Фри – райтинг**

**Дорогие друзья!**

Сегодня я предлагаю начать подготовку к технике Автоматического письма

**«Управление Подсознанием».**

Итак, техника фри – райтинг. Звучит необычно, но все очень просто. Это «свободное письмо» или «утренние страницы», которые могут быть написаны в любое время.



Я открыла для себя эту технику много лет назад и успешно ею пользуюсь для того, чтобы:

* навести порядок в голове
* найти новые идеи для дальнейшего развития.

На самом деле, и Вы знакомы с этой практикой – многие в детстве и юности вели дневники. Это похожая техника. Точно так же как вы убираете свой дом, свою комнату, следует наводить порядок и в своей голове и расставлять все мысли и воспоминания по полочкам.

В чем суть практики?

Пишите в любое время, когда есть возможность. Лучше утром, как только Вы проснулись. Но не стоит себя ограничивать. В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ! Ставьте таймер на 15 мин, берите ручку и блокнот. И начинайте писать, не останавливаясь, 15 минут.

Фри-райтинг может представится рыболовной сетью, заброшенной в наше подсознание. Когда мы пишем быстро и непрерывно, мы словно создаем сеть из строчек, которую мы буксируем в толще наших мыслей, идей, переживаний. Если делать паузы, сеть разрывается, и мы теряем даже то, что написали до этого.

Не стоит зависать над какой-то возникшей мыслью, не оценивайте и не критикуйте себя, а просто надо писать, писать, писать. Без перерыва. Не исправляйте ошибки, не правьте орфографию, стиль и слог. Никто это проверять не будет. Главное, пишите. Пишите так, как вы думаете.

Представляете, что разговариваете с самим собой, что мне важно донести суть и никто меня не оценивает

### ****О чем писать?****

* что вам приснилось ночью
* что вас тревожит
* о чем мечтаете
* о мыслях, которые постоянно крутятся у вас в голове
* жалобы, претензии, чувства
* опишите ситуации, которые не дают вам покоя
* о приятных и волнующих событиях

На первом этапе задача этой практики — убрать все лишние мысли, вымести весь мусор. Освободить место для нового дня.

### ****Что, если писать уже не о чем, или никакие мысли не идут в голову?****

Если вы вдруг остановились и голова ваша пуста, а время еще не истрачено, начните описывать себя, свое настроение, место, в котором вы живете. Через пару таких обычных предложений ваш компьютер в голове успеет перезагрузиться, и новые мысли снова потекут рекой.

### ****А вдруг мои мысли материализуются?****

Суть этой практики: прибраться в голове. Все эти мысли на бумаге — отходы производства. Они реализуются в жизнь с большей вероятностью, если вы будете прокручивать их в голове каждый день. Выбравшись из вашего ума, на воле они уже не причинят вам вреда.

### ****Можно ли перечитывать написанное?****

Если захотите – перечитайте. Если нет такой потребности – просто оставьте их. И переверните страничку. Пока это будет так.

### ****Можно ли писать на компьютере?****

Лучший эффект от практики будет все же в том случае, если вы будете писать ручкой по бумаге. И ручку все время держите наготове, не кладите ее. Это важно!

### ****Можно ли писать вечером?****

Пишите вечером или днем. Найдите сами для себя идеальное время и место, чтобы выполнение этого ритуала было вам только в радость. Никакого насилия над собой. Все делаете легко!

### ****Можно писать меньше или больше чем 15 минут?****

Можно. Попробуйте разное время 15, 20 или 30 минут. Или разное количество страниц. Экспериментируйте!

### ****Что если по утрам нет времени?****

### Постарайтесь найти его. Встаньте пораньше, пока все спят, и пишите в свое удовольствие.

### **Обязательно ли писать каждый день?** Как и в любых практиках эффект наступает через определенное время. Пусть это будет две недели, месяц или два. Все индивидуально

**Начнем с того, что Вы будете писать каждый день 1 месяц. КАЖДЫЙ день. Всего 15 мин.**

Важные моменты:

1. Если от практики вам становится не по себе, возвращаются прежние страхи и боль, лучше не бередить старые раны. Не описывайте прошлое. Описывайте хорошие мысли и события. Наша задача — освободить пространство в голове, но никак не добавить новых переживаний.
2. Не относитесь к себе и написанию страниц слишком строго. Это свободный формат. Если вы поймете, что лучше всего вам пишется вечером, то пусть будет так!
3. Найдите для себя такое место и пространство, чтобы никто в момент написания страничек вам не мешал. Положите тетрадь в безопасное место или носите с собой в сумке или в машине, таким образом, она всегда будет у вас под присмотром.
4. Мыслите позитивно! Если первое время у Вас будет много негатива и сплошные жалобы и критика себя или окружающих, то постарайтесь всегда заканчивать на позитивной ноте. Например, в конце напишите:

Я желаю счастья и любви себе и всем вокруг.

Постарайтесь применить советы на практике. Это легко. Заведите таймер, отметьте на листе карандашом конечную точку, где вы должны оказаться через 15 минут. Включайте отсчет времени и просто пишите. Ваша задача заполнить строчками выделенный объем на листе.

Удачи!