

# **УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ**

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ РАХМАНОВА Р.А.**

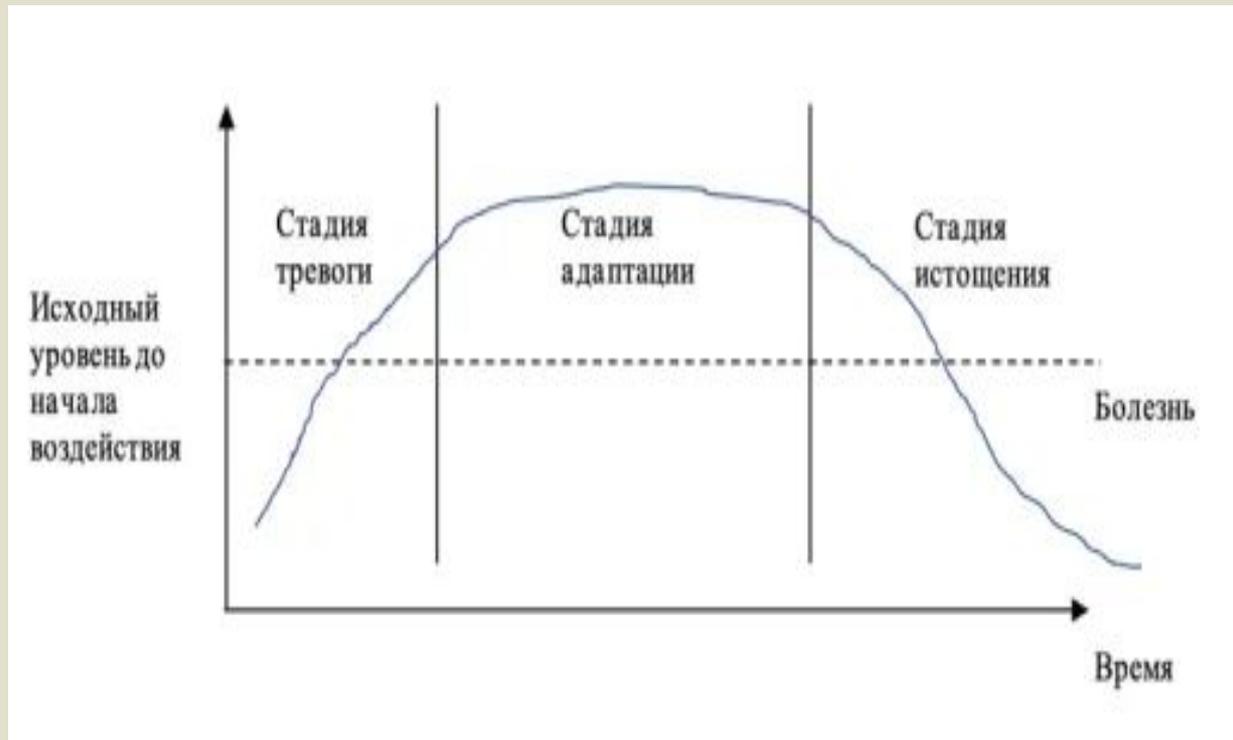
# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

*СТРЕСС – ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ВНЕШНИЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬ.*

**-ЭУСТРЕСС;**

**-ДИСТРЕСС.**

Чтобы справиться со стрессом важно искать в ситуации плюсы и выстраивать систему среди хаоса.



**Итак,** стрессоустойчивость - это защита своего физического и психического здоровья от негативного влияния факторов стресса. Она во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.



# ВСКРЫВАЕМ МЕХАНИЗМ ЭМОЦИЙ

- Под влиянием негативных эмоций происходит:
  1. интенсивное изнашивание здоровья
  2. потеря контроля над ситуацией и возможность совершить много ошибок
  3. возникновение энергетических пробок
  4. передача энергетических излучений другим людям

Эмоциональная распушенность – это следствие внутренних установок о допустимых формах поведения

**Эмоция – это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями, изменяющая энергетическое состояние человека.**

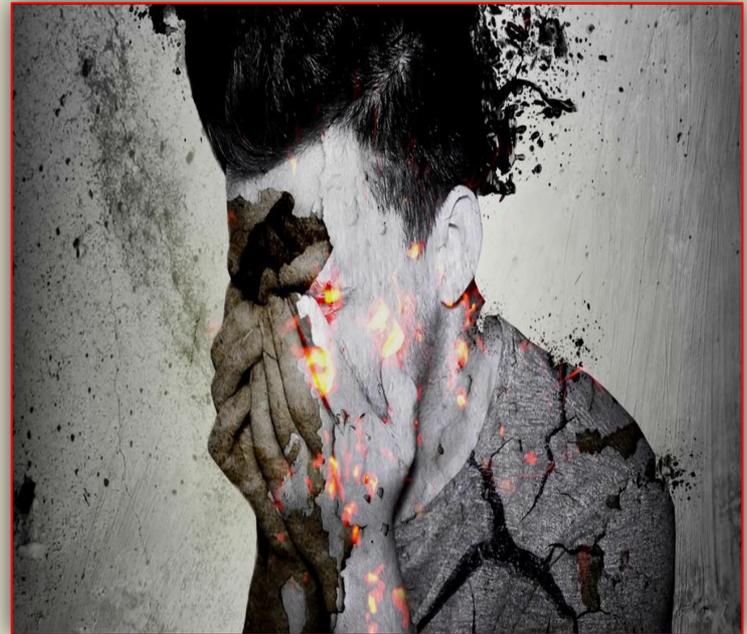
## **Стрессоустойчивость зависит от:**

- 1. уровня психологической травмы человека;
- 2. наследственности;
- 3. гормонов счастья;
- 4. самодисциплины;
- 5. социума;
- 6. состояния фрустрации



# ТРАВМЫ

- **ВИДЫ ТРАВМ:**
  - **1. Острая травма**
  - **2. Хроническая травма**
  
- **Травма развития;**
- **Посттравматическое расстройство личности;**
- **Физическое насилие.**



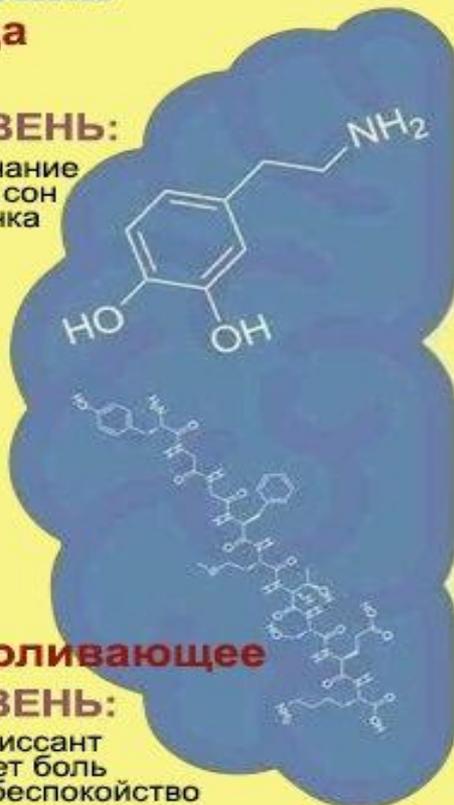
# ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

## СЕРОТОНИН

Награда

↑ **УРОВЕНЬ:**

воспоминание  
хороший сон  
самооценка



**Обезболивающее**

↑ **УРОВЕНЬ:**

антидепрессант  
уменьшает боль  
снижает беспокойство

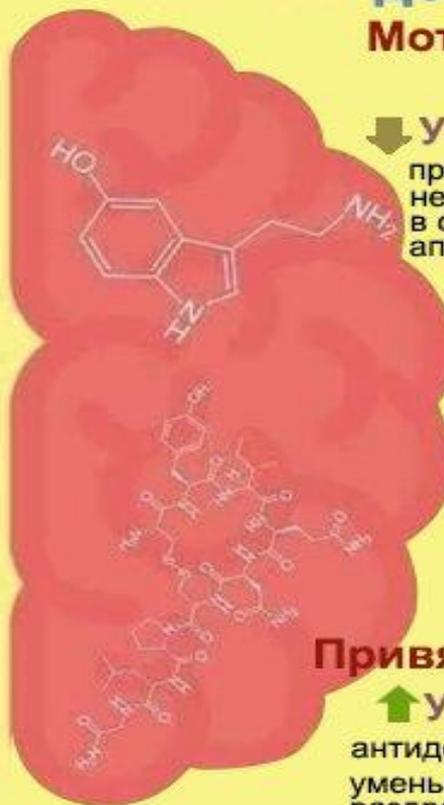
## ЭНДОРФИНЫ

## ДОФАМИН

Мотивация

↓ **УРОВЕНЬ:**

прокрастинация  
неуверенность  
в себе  
апатия



**Привязанность**

↑ **УРОВЕНЬ:**

антидепрессант  
уменьшает  
раздражительность

## ОКСИТОЦИН

# ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

- Дофамин создает чувство радости от того, что человек находит что-то необходимое.
- Эндорфин формирует чувство легкости и забвения, которое помогает смягчать боль.
- Окситоцин дает человеку ощущение комфорта в социуме.
- Серотонин создает у человека чувство социальной значимости

## **ДОФАМИН**

Выделяется, когда мы чувствуем удовольствие или получаем вознаграждение

Надевайте кроссовки, включайте веселую музыку — и вперед! Стоит выйти на улицу, и дофамин уже начнет вырабатываться! Главное — делать хоть что-то!

## **ОКСИТОЦИН**

Выделяется при физических прикосновениях

Вместо рукопожатия обнимите кого-нибудь сегодня. Приятные прикосновения способствуют выработке окситоцина и очень важны для здоровья и счастья.

## **СЕРОТОНИН**

Выделяется при определенном настроении, поведении, когда мы сыты и выспались

Чтобы повысить уровень серотонина естественным образом, идите на улицу и подставьте лицо солнцу! Занимайтесь спортом или выполняйте практику благодарности сразу после пробуждения.

## **ЭНДОРФИНЫ**

Выделяются при занятиях спортом, учащенном сердцебиении

Для естественной выработки эндорфинов занимайтесь спортом! Бегайте! Танцуйте! Сжигайте калории! Смейтесь!

## Упражнение

- Когда вы ощущаете приливы дофамина?
- Дофамин вызывает возбуждение в ожидании вознаграждения. Дофамин пополняет ресурсы энергии тогда, когда вы видите путь к удовлетворению своих жизненных потребностей. Даже если вы сидите спокойно, дофамин заставляет сканировать всевозможные детали окружающей действительности, которые имеют отношение к вашим нуждам. При обнаружении таких деталей возникает ощущение комфорта. Отыскание кусочка мозаики жизни, который был так необходим, приносит вместе с дофамином чувство удовлетворения. Независимо от того, какие события вызывали прилив дофамина в детстве, этот нейромедиатор обеспечил создание нейронных путей, которыми вы пользуетесь и сегодня. Эти пути работают на подсознательном уровне, поэтому рационально представить себе механизм их деятельности почти невозможно. Тем не менее, если тщательно наблюдать за эпизодами нервного возбуждения, которое вы регулярно испытываете в жизни, можно научиться понимать себя лучше. Иногда эти моменты легче отметить, наблюдая за другими людьми (хотя они могут быть и не в восторге от ваших наблюдений). Не бойтесь потратить немного времени на то, чтобы обнаружить у себя прилив радости от достижения своих целей:
- На работе \_\_\_\_\_
- В свободное время \_\_\_\_\_
- В ком-то другом \_\_\_\_\_
- В связи с неожиданным вознаграждением \_\_\_\_\_

## Упражнение

- Когда вы ощущаете приливы эндорфина?
- Эндорфин снижает чувство физической боли, заставляя млекопитающее на время забыть о ней. Этот нейромедиатор позволяет раненому животному убежать от хищника и спасти свою жизнь. Мы нацелены прежде всего выжить, а не победить любого соперника. Природные опиаты синтезируются в нашем организме короткими импульсами, потому что боль по-своему полезна: она подсказывает нам не прикасаться к открытому огню или не бежать слишком долго, если сломана нога. Физические нагрузки в целом полезны для нашего организма, но достичь высочайших вершин в спорте можно, как правило, только подводя эти нагрузки вплотную к болевому порогу. Мы не приспособлены получать кратковременное удовольствие от того, что причиняем себе боль. К счастью, смех, плач и разумные физические усилия стимулируют небольшие приливы эндорфина. Мы не можем полностью освободиться от физической боли, но нам следует быть благодарными природе за то, что она наделила нас способностью хотя бы в отдельные моменты снижать остроту болевых ощущений. Обратите внимание, как в следующих ситуациях в вашем организме работает эндорфин.
- Когда вы получили ранение или травму и в течение нескольких минут не осознавали этого \_\_\_\_\_
- Вы почувствовали удовлетворение от большой физической нагрузки \_\_\_\_\_
- Вы почувствовали удовлетворение после искреннего продолжительного смеха \_\_\_\_\_
- Вы почувствовали удовлетворение после искреннего плача \_\_\_\_\_

## Упражнение

- Когда вы испытываете прилив окситоцина?
- Окситоцин дарит вам удовольствие не быть таким настороженным рядом с теми, кому вы доверяете. Это не осознанное решение довериться другим людям, а скорее физическое чувство безопасности, возникающее от близости тех, кому вы доверяете. Выброс окситоцина происходит у газели, окруженной стадом, к которому она принадлежит, и обезьяны, за шерстью которой ухаживает кто-то из ее группы. Социальные связи обеспечивают млекопитающим выживание, поэтому в процессе эволюции у них сформировался мозг, который чувствует себя комфортно внутри таких связей. Человеческий мозг способен к абстракциям, поэтому мы получаем удовлетворение от социальных связей даже с теми, кого нет в данный момент рядом с нами. Нейронные пути, формирующиеся с участием окситоцина, возникают в течение всей нашей жизни. У млекопитающих особенно много окситоцина в период рождения, он создает основные нейронные связи, отвечающие за привязанность к родителям и своему роду. Мозг человека после рождения настраивается таким образом, что он доверяет тем событиям своей жизни, при которых он ощущал прилив окситоцина. Именно так переносится привязанность молодого млекопитающего со своей матери на стадо или племя. Люди часто покидают те группы, в которых они выросли, но их мозг продолжает жаждать окситоцина всю жизнь. Отметьте для себя те ситуации, когда ваша настороженность снижается и у вас появляется чувство комфорта и защищенности.
- Когда кто-то защищает или поддерживает вас \_\_\_\_\_
- Когда вы защищаете или поддерживаете кого-то \_\_\_\_\_
- Когда вас обнимает тот, кому вы доверяете \_\_\_\_\_

## Упражнение.

- Когда вы испытываете прилив серотонина?
- Серотонин дарит нам чувство собственной важности. Мы легко замечаем его в других, но не любим обнаруживать стремление к таким ощущениям у себя. Но наш мозг эволюционировал, чтобы стремиться к социальному доминированию, поскольку оно обеспечивает создание большего числа копий наших генов. Мы стремимся избегать конфликтов, потому что из-за них наши гены могут исчезнуть с лица земли. Наш мозг очень внимателен к социальной среде. Если находится возможность безопасным способом утвердиться в ней, он награждает нас солидной порцией серотонина. Навык распознавать у себя естественную жажду серотонина — очень полезная способность.

Постарайтесь найти вокруг себя:

- Кого-то, чье стремление подчеркивать собственный статус вам не нравится\_\_
- Кого-то, чье стремление подчеркивать собственный статус вам нравится\_\_\_\_\_
- Моменты, когда вы чувствуете уважение к себе со стороны других\_\_\_\_\_
- Моменты, когда вы чувствуете свои преимущества в конкуренции с другими\_\_

- **Упражнение**

- Заставьте свой кортизол остановиться
- Остановить выброс кортизола довольно сложно, так как мозг изначально устроен, чтобы защищать нас от угроз. Наши предки побеждали голод, холод и хищников потому, что прилив кортизола приносил негативные ощущения до тех пор, пока они не находили способ остановить их. Однако стоит добиться удовлетворения физических нужд, как нашим вниманием овладевают социальные угрозы. Именно поэтому мы считаем, что само выживание ставится под вопрос, когда что-либо напоминает о детских переживаниях, связанных с отношениями с окружающими. Совладать с кортизолом трудно, потому что часто не ясно, какая именно угроза приводит к его выработке в организме человека. Иногда помогает переключение внимания на другие дела и объекты. Именно поэтому мы часто приобретаем привычки, которые отвлекают нас от проблем с этим «гормоном стресса». Некоторые из этих «хороших привычек» оказываются в конечном счете полезными, другие — нет. Рвать на себе волосы из-за того, что испытываешь чувство дискомфорта, не имеет смысла, а вот переключиться на какое-то приятное для вас дело — очень правильно. Например, с точки зрения отдаленной перспективы формирование привычки расслабляться в казино вряд ли разумно. А вот привычка общаться с родственниками — это хороший способ отвлечься от проблем. Так что еще раз подумайте о привычках, которые вы используете, для того чтобы преодолеть стрессовые нагрузки. Оцените последствия, которые принесет каждая из них для долговременного благополучия.
- Привычки, которые помогают мне победить негативный эффект от кортизола, но могут повредить мне в перспективе \_\_\_\_\_
- Привычки, которые помогают мне в борьбе со стрессом и могут оказаться полезными в перспективе \_\_\_\_\_

# СЧАСТЛИВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С РАЗОЧАРОВАНИЯМИ

- Упражнение
- Известные мне порочные круги «Хорошие» привычки основываются на тех нейронных путях, которые облегчали вам преодоление ваших тревожных состояний в прошлом. Стоит вам утратить такую привычку, как ощущение тревоги тут же возвращается и создает чувство, будто что-то угрожает самому вашему выживанию. Если вы поддаетесь этому импульсу, в вашей голове возобновляет работу старая нейронная цепь. Если вы какое-то время не будете ничего предпринимать, то откроете возможности для формирования новых нейронных путей. Научитесь распознавать те моменты, когда привычки помогают вам преодолеть тревожные состояния. Если вы поймете, что эти состояния — всего лишь особые связи между нейронами, вы создадите условия для формирования других, более позитивных связей. Вспомните примеры:
- Знакомых вам людей, которые обладают позитивными привычками, помогающими им преодолевать свои тревожные состояния \_\_\_\_\_
- Людей, привычки которых имеют ярко выраженные побочные эффекты \_\_\_\_\_
- Ваши позитивные привычки, которые позволяют вам бороться с тревожными состояниями и ощущением надвигающейся угрозы \_\_\_\_\_
- Ваши привычки с ярко выраженными побочными эффектами \_\_\_\_\_

# В ПОИСКАХ ОСНОВ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ ЧАЩЕ ОГЛЯДЫВАЙТЕСЬ НА СВОЕ ДЕТСТВО СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ НАМИ В ДЕТСТВЕ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## • Упражнение

- Каковы ваши детские воспоминания?
- Попробуйте составить список детских воспоминаний как позитивного, так и негативного характера и отметить, какой след оставили они в вашей памяти:
- До возраста восьми лет \_\_\_\_\_
- В подростковом возрасте \_\_\_\_\_
- Составьте список тех событий из вашего детства, которые затем часто повторялись в вашей жизни, и отметьте, какой след они оставили в вашей памяти:
- До возраста восьми лет \_\_\_\_\_
- В подростковом возрасте \_\_\_\_\_

# ПЕРЕСТРОЙКА НЕЙРОННЫХ ЦЕПОЧЕК

- **Упражнение**
- Что нового вы делаете для того, чтобы стимулировать выработку дофамина?
- Новые привычки, которые помогут вырабатывать дофамин \_\_\_\_\_
- Отмечайте маленькие победы \_\_\_\_\_
- Двигайтесь к новой цели небольшими шагами \_\_\_\_\_
- Разделяйте неприятные задачи на несколько частей \_\_\_\_\_
- Корректируйте высоту планки по себе \_\_\_\_\_

## Упражнение

- Что нового вы можете предпринять для того, чтобы стимулировать выработку эндорфина?

Изменяем имеющийся арсенал средств:

- Смех
- Плач
- Разные физические упражнения
- Гормоны счастья
- Растяжка
- Спорт — развлечение

## Упражнение

- Что нового вы можете предпринять для активизации выработки окситоцина в вашем мозгу?

Изменяем имеющийся арсенал средств:

- Создаем отношения доверия через «посредников»
- Создаем опорные точки отношений доверия
- Делаем так, чтобы нам доверяли окружающие
- Выстраиваем систему верификации отношений доверия с людьми

## Упражнение

- Что предпринять для выработки серотонина?
- Изменяем имеющийся арсенал средств:
- Испытываем чувство гордости \_\_\_\_\_
- Наслаждаемся своим положением \_\_\_\_\_
- Отмечаем факты влияния на окружающих \_\_\_\_\_
- Миримся с тем, что не можем контролировать все вокруг \_\_\_\_\_

# СОСТАВЛЕНИЕ ПОДХОДЯЩЕГО ПЛАНА

## Упражнение

- временные рамки ваших обязательств
- Закончить проработку этой главы о формировании новой привычки к (дата)
- Закончить проработку следующей главы о выборе радостей вместо горестей к (дата)
- Закончить проработку последней главы о средствах, которые облегчат мои шаги при движении к цели к (дата)

# ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

## Упражнение

- На какие компромиссы вы готовы пойти?
- Идеального пути к счастью не существует. При строительстве новых нейронных путей вам всегда придется идти на какие-то компромиссы. Запишите тот выбор, который вам придется сделать из многих вариантов при формировании новой нейронной цепи:
- Прямо сейчас или чуть позже \_\_\_\_\_
- Известное против незнакомого \_\_\_\_\_
- Индивидуальное против коллективного \_\_\_\_\_
- Свобода воли против зависимости \_\_\_\_\_

# ВРЕМЯ ВЫБОРА

- Упражнение
- Какую новую привычку я выбираю?
- Я постараюсь заняться тренировкой своего мозга в целях создания новой полезной привычки. Эта привычка или новый момент в моем поведении будет заключаться в Я буду повторять занятия, направленные на ее формирование, в течение 45 дней независимо от того, будет мне это нравиться или нет. Если я пропущу хотя бы один день, я начну все сначала. На этом пути я могу и упустить другие возможности, но я готов к компромиссам ради нового вознаграждения.

<sup>4</sup> Основные убеждения и стратегии, связанные с традиционными расстройствами личности

<b>Расстройство личности</b>	<b>Основные убеждения/установки</b>	<b>Стратегия (наблюдаемое поведение)</b>
<b>Зависимое</b>	<b>Я беспомощен</b>	<b>Привязанность</b>
<b>Избегающее</b>	<b>Меня могут обидеть</b>	<b>Избегание</b>
<b>Пассивно-агрессивное</b>	<b>Мои интересы могут задеть</b>	<b>Сопротивление</b>
<b>Параноидное</b>	<b>Люди — это потенциальные враги</b>	<b>Осторожность</b>
<b>Нарциссическое</b>	<b>Я особенный</b>	<b>Стремление к величию</b>
<b>Гистрионное</b>	<b>Я должен производить впечатление</b>	<b>Истеричность</b>
<b>Обсессивно-компульсивное</b>	<b>Ошибки — это плохо. Я не должен ошибаться</b>	<b>Перфекционизм</b>
<b>Антисоциальное</b>	<b>Людьми нужно овладевать</b>	<b>Нападение</b>
<b>Шизоидное</b>	<b>Мне требуется много места</b>	<b>Изоляция</b>

# САМОДИСЦИПЛИНА

- Самодисциплина — это способность заставить себя действовать — делать то, что ты должен, — независимо от физического, психического или эмоционального состояния.
- Тема выбора
- <https://www.youtube.com/watch?v=IPUGB69cu6Q>

## Как определить, что у Вас действительно стресс?

- Отметьте вопросы, на которые Вы ответили бы утвердительно.
- 1. Часто ли вам хочется плакать?
- 2. Грызете ли вы ногти, притоптываете ли ногой, крутите ли волосы?
- 3. Вы нерешительны?
- 4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить?
- 5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
- 6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?
- 7. Возникает ли у вас ощущение, что вы не можете справиться с чем-либо?
- 8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорветесь, часто ли вы  
впадают в бешенство?
- 9. Употребляете ли вы алкоголь или курите, чтобы успокоиться?
- 10. Страдаете ли вы бессонницей?
- 11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с  
подозрением  
относитесь к намерениям окружающих?
- 12. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?
- 13. Вы утратили интерес к жизни?

# ЗАВЕДИТЕ ЖУРНАЛ О СТРЕССЕ

Запишите:

- Что вызвало Ваш стресс (предположите, если Вы не уверены).
- Как Вы себя чувствовали, как физически, так и эмоционально.
- Как Вы действовали в ответ.
- Что Вы сделали, чтобы почувствовать себя лучше.



# ТРЕНИРУЕМСЯ ЖИТЬ

## Задания для самостоятельной работы

- 1. Оцените свою работу. Соответствует ли ваша эмоциональность условиям достижения успеха в том деле, чем вы занимаетесь? Если имеются расхождения, то что вы намерены делать? Запишите свое решение ниже.
- 2. Оцените, какими способами вы обычно выводите излишки негативной энергии из своего тела. Достаточно ли этих способов для сохранения здоровья и успешности?
- 3. Оцените, какие эмоции преобладают в спектре ваших переживаний.
- 4. Оцените, как много энергетических «булыжников» вы набросали в свое тело? Или, по-иному, насколько заполнен ваш «накопитель переживаний»?

# ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

Предлагаю вам посмотреть на список утверждений, и отметить, на какие из них вы могли бы ответить «да»:

- 1) У вас низкая самооценка, и вы часто сомневаетесь в том, хороший ли вы человек.
- 2) Когда в вашей жизни все идет хорошо, вы начинаете испытывать непонятную тоску и внутренне постоянно готовитесь к неприятностям.
- 3) Вам трудно отказывать людям, говорить им «нет» без чувства вины.
- 4) Вам часто трудно понять, чего же вы на самом деле хотите, вы испытываете трудности при принятии даже самых незначительных решений.
- 5) Вы считаете себя недостойным успеха, а когда он приходит, то думаете, что достигли его не заслуженно.
- 6) Вы часто испытываете необъяснимое чувство стыда.
- 7) Вы ставите свои потребности на последнее место, так как поставить их на первое место означает для вас быть эгоисткой.
- 8) Вы пытаетесь предугадать мысли и действия окружающих.
- 9) Вы испытываете вину за то, что не оправдали родительских ожиданий.
- 10) Вы считаете, что счастье ваших родителей зависит в первую очередь от вас.
- 11) Если вы испытываете раздражение и злость в адрес близких людей, то потом вы надолго впадаете в чувство вины за это.
- 12) Вы считаете, что другой человек важнее, чем вы сами.
- 13) Вам трудно расслабиться, разрешить себе развлечься и отдохнуть.
- 14) Вы не верите в искренность комплиментов в ваш адрес и считаете себя недостойными их.
- 15) Вы стараетесь показывать окружающим, что у вас все в порядке, даже если это не так.
- 16) Вы ощущаете себя недостаточно хорошим родителем для своих детей.

# УПРАЖНЕНИЕ

## «КОНТРАКТ С СОБОЙ»

- Когда человек приходит к психологу, то заключение совместного контракта на работу является обязательным условием. При этом обговаривается частота встреч, их стоимость, каким образом будет поступать клиент или психолог, если какие-то из пунктов контракта нарушаются – например, если человек опаздывает или не приходит на встречу, не предупреждая об этом.
- Я предлагаю тебе также заключить с собой такой контракт. Работа с темой собственного детства не проста, требует значительных душевных усилий. Иногда может захотеть все бросить, начать задавать себе вопросы – зачем все это? Действительно ли все это мне поможет?
- Иногда начинает казаться, что ты топчешься на месте и совершенно никуда не продвигаешься. Также важным условием работы является забота о себе – важно высыпаться, успевать вовремя поесть, прислушиваться к сигналам своего тела.
- Возьми ручку и листок бумаги или блокнот и напиши примерно следующий текст: «Я, такая-то (такой-то – здесь нужно вставить свое имя), осознаю, что приступаю к глубокой работе по исцелению своего Внутреннего ребенка. Эта работа может выявить глубоко запрятанные и подавленные чувства, с которыми мне придется встретиться и пережить их, чтобы исцелить детскую часть моей души. Обещаю находить время для регулярных занятий, а также отводить время на полноценный сон, здоровое питание, относиться к самой себе с бережностью и заботой.. Дата. Подпись».

# УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ Я БЫЛ (А) В ДЕТСТВЕ?»

Встань и пройди по комнате своим обычным шагом. И, пока ты ходишь, попробуй вспомнить – как ты ходила в детстве? Как двигалась? Какой была твоя походка? Как ты себя ощущала в своем теле? Мои клиенты рассказывали про это разные истории: «Я была очень косолапой, у меня часто одна ножка запиналась об другую, а родители меня высмеивали...», «Я была полненькой девочкой и я постоянно сутулилась – так мне было стыдно...», «Я была подвижным ребенком, все время бегала и прыгала, прыгала тогда, когда кто-то приходил с работы из родителей, и мне постоянно делали за это замечания...», «Я всегда ходила очень медленно, а меня всегда подгоняли.

**Попробуй походить так, как ты ходила, будучи ребенком.**

Каким ребенком ты была? Подвижным или медлительным? Витающим в облаках или идущим со всеми на контакт? Что тебе нравилось в детстве? Например, рисовать или когда тебе читали вслух? Помнишь ли ты свою любимую игрушку, и если да, то что эта за игрушка была? А, может быть, она была не одна? Была ли в детстве у тебя какая-то мечта, ты помнишь о ней? Были ли у тебя друзья? Какое твое самое-самое первое воспоминание? А есть ли какое-то время твоего детства, о котором ты совсем не помнишь? Была ли у тебя своя комната? Что еще ты сейчас вспоминаешь, когда ходишь по комнате и пробуешь почувствовать себя в теле ребенка?

А теперь возьми карандаши и чистый лист бумаги и зарисуй свои ассоциации, связанные с этим упражнением – все, что приходит в голову или что выводит рука как будто бы «сама собой» – просто доверься движению руки. Рекомендую рисовать тебе субдоминантной (т.е. не ведущей рукой) – если ты правша, то рисуй левой рукой, а если левша – то, соответственно, правой.

- Если потребности ребенка должным образом не удовлетворялись на первом этапе жизни, взрослому, в конце концов, придется вернуться в прошлое и исправить ситуацию. В этом заключается основная задача психотерапии: отправиться в прошлое и дать внутреннему ребенку то, что ему нужно, чтобы вырасти.
- У нашего Внутреннего ребенка, как у обычного ребенка – того ребенка, которым мы когда-то были – есть свои потребности. Если эти потребности в детстве не удовлетворялись, игнорировались, если по каким-то причинам ждать удовлетворения этих потребностей было не безопасно, то сейчас, во взрослом возрасте, эти не удовлетворенные потребности до сих пор дают о себе знать. Раненый внутренний ребенок – это именно тот ребенок, потребности которого не удовлетворялись и игнорировались.



- Все слышали и знают о том, что одна из базовых потребностей любого ребенка – это **потребность в безопасности**. Потребность в безопасности подразумевает, что взрослые организуют такое пространство для ребенка, в котором он может расти и развиваться, не опасаясь за свою жизнь.
- Еще одна важная потребность – это **потребность в любви и безусловном принятии**. Все мы разные люди. И когда ребенок приходит в этот мир, он приходит уже со своими уникальными характеристиками. Так, мы все разные по темпераменту. И когда у холеричной, вечно спешащей куда-то мамы, появляется флегматичный и основательный ребенок, то вполне возможно, что эта его основательность и медлительность не будет принята.



- Потребность в принятии включает в себя также принятие самых различных эмоциональных проявлений и чувств ребенка. Некоторые родители совершенно не выносят слез своих детей и делают все, чтобы они никогда не плакали.
- Еще одна потребность – это потребность в родительской фигуре и мудрых ограничениях. Ни один ребенок не выживет, если рядом не будет родителя или того, кто его заменяет. На первых порах родители для ребенка – это боги. И ребенок сделает все, чтобы они его не отвергли и оставались рядом с ним. И в то же время ребенку не нужно, чтобы мигом угадывались все его желания, чтобы все, что ему нужно, доставалось тут же и сразу, как по мановению волшебной палочки. реннему ребенку наконец то, в чем он так долго нуждался все эти годы.
- Следующая потребность – это потребность в росте и развитии. Каждый ребенок от природы любопытен. Ему все интересно. Ему хочется осваивать и узнавать окружающий мир.

- И еще одна потребность, про которую так редко говорят – это потребность в сепарации (иначе говоря – потребность в отделении от родителей). Детство – время, в котором есть свои значимые этапы отделения от родительских фигур. Роды – это первый этап отделения. Если роды затягиваются и долго не начинаются, то их исход может быть печальным и для матери, и для ребенка. Все это также верно и по отношению к психологическому отделению от родителей. Трехлетка кричит «я сам», и если ему позволяют это делать в разумных пределах, то он научается самостоятельности.



## Упражнение «Место, где я чувствую себя безопасно»

- Итак, как обычно, мысленно пройдишь по всему телу – от кончиков пальцев ног до макушки и обратно. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. На выдохе представляй, что все напряжение, которое накопилось в твоём теле, как будто выходит через ступни твоих ног.
- Закрой глаза и мысленно представь себе такое место, в котором ты чувствуешь себя абсолютно безопасно, уютно и хорошо. Это может быть реальное место – возможно, твоё комната в родительском доме, полянка с цветами в лесу, а может быть, это место – плод твоего воображения. Если в твоей реальности не было такого безопасного места, его можно себе просто представить. Рассмотрю подробно – что это за место? Это дом? Или это открытое пространство?
- Есть ли там возможность прилечь, отдохнуть? Какое это место? Что ты в своём воображении можешь туда добавить? Ты одна находишься в этом безопасном пространстве или с тобой есть ещё кто-то? Ты можешь мысленно взять с собой из этого места какой-то предмет, который будет давать тебе силы и поддержку – что это за предмет? Когда ты всё хорошо рассмотришь, просто побудь какое-то время в этом безопасном пространстве, напиваясь его уютом, теплотой или прохладой (что тебе больше нравится) и, сохраняя это ощущение безопасности, возвращайся назад и открывай глаза.
- Субдоминантной рукой нарисуй тот предмет, который ты символически взяла с собой в качестве поддержки. Периодически делай это упражнение, лучше всего каждый день на протяжении как минимум двух недель. Место не обязательно должно быть одним и тем же – оно может изменяться. Некоторые мои клиентки видели себя сначала на солнечной полянке, а потом – в доме своей бабушки. У кого-то это место не менялось на протяжении всех наших групповых встреч.

СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИИ	РАДОСТЬ	ЗЛОСТЬ	ГНЕВ	СТРАХ
ТЕЛЕСНЫЙ				
ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ				
СИМВОЛИЧЕСКИ Й				
ВЕРБАЛЬНЫЙ (СЛОВЕСНЫЙ)				

Когда ты заполнишь эту таблицу – посмотри, есть ли строки, которые остались не заполненными? Например, ты не знаешь, каким образом ты выражаешь радость или грусть? Или тебе кажется, что ты никогда не боишься? Скорее всего, именно это в твоём далеком прошлом тебе было запрещено выражать.

Но эмоции нам нужны все, они никуда не исчезают, если не прожиты и не пережиты, они, как ты помнишь, если мы их не проживем, просто «запечатываются» в теле и ждут своего часа, когда смогут себя проявить.

Все эти четыре эмоции – своеобразные сообщающиеся сосуды. Если «перекрыт» кран для выражения одной эмоции, то «прорывать» будет где-нибудь в другом месте. Так, если ребенку когда-то запрещали и злиться, и радоваться и плакать, то, скорее всего, такой человек будет бояться всего и всегда и постоянно находиться в страхе и тревоге.

**САМОЕ ТЯЖКОЕ БРЕМЯ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ЛЕЖЬ  
НА ПЛЕЧИ РЕБЕНКА – ЭТО НЕ ПРОЖИТАЯ ЖИЗНЬ ЕГО РОДИТЕЛЕЙ.  
КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ**

- Первый тип травмы (ее также называют первичная травма или отрицательный импринтинг) – это травма рождения. Она возникает буквально с первых минут жизни человека, иногда сюда же включают и то, был желанен ребенок или нет.
- Второй тип травмы формируется у человека примерно в первые четыре-пять лет его жизни и связан со взаимоотношениями с материнской фигурой. Ключевой вопрос в это время – это вопрос любви: «Я любим, принимаем, нужен?» или «Я не любим?».
- Третий тип травмы – это травма, связанная с социумом. Социум, хотим мы того или нет, ранит нас так или иначе. Социум может быть разным – от семьи до более больших коллективов

- Упражнение «Мои детские потери»

Для этого проведи на бумаге линию карандашом и отметь на ней даты твоей жизни – сколько тебе было лет, когда какая из потерь случилась.

Напротив каждой даты нарисуй символ этой потери. Например, у моей клиентки напротив каждой даты были схематично нарисованы домики. Когда я спросила, что это означает, она рассказала, что у нее было ощущение, что она каждый раз теряет дом – ее семья в силу специфики работы родителей много переезжала. И как только девочка привыкала к одному месту и приобретала друзей, опять приходилось переезжать. Один из переездов был особенно болезненным, т.к. она сдружилась с одноклассницей, и они сильно друг к другу привязались.

После переезда переписывались, а потом переписка как-то сама собой прекратилась.

Что ты чувствуешь, когда смотришь на этот список потерь в своем детстве? Помни, что сейчас ты можешь пожалеть и обнять своего Внутреннего ребенка, который, похоже, все еще тоскует по тому, что он потерял. Даже если твоей взрослой части они кажутся незначительными, это то, что было важно для тебя-ребенка. Позволь ему просто эти потери оплакать.

Для упражнения тебе понадобятся цветные карандаши и два листа бумаги для рисования. Предлагаю сделать тебе два рисунка. Один рисунок на тему «Неприятное воспоминание», второй – на тему «Приятное воспоминание». Иногда для этого упражнения я использую открытки или метафорические карты, но мне больше нравится вариант выполнения упражнения с рисунками.

- Какое воспоминание вызывает у тебя улыбку и хорошие переживания?
- Какое воспоминание вызывает у тебя грусть, страх или гнев?
- Какие послания ты, будучи ребенком, получила, когда попала в эту приятную и неприятную для тебя ситуацию?
- А теперь закрой глаза, мысленно перенесись в свое безопасное место и попробуй, находясь в своем безопасном пространстве, подумать о своих воспоминаниях и о тех рисунках, которые ты только что нарисовала. Помни, что сейчас ты – в безопасности, тебе ничего не угрожает. Как ты думаешь, как на тебя повлияли эти воспоминания? Выстраиваешь ли ты свою жизнь до сих пор в соответствии с их посланиями? Поразмышляй об этом и обязательно запиши свои выводы. Поделись этими размышлениями со своим психологом или тем человеком, которому ты доверяешь.

## УПРАЖНЕНИЕ «РОДИТЕЛЬСКИЕ ПОСЛАНИЯ»

- Вспомни и запиши те послания, которые переданы тебе твоими родителями, явно или не явно (не обязательно эти послания должны были высказываться вслух, своими действиями и отношением к жизни родители также посылают множество различных посланий своим детям).
- Вспомни, как твои родители относились к своим профессиональным обязанностям?
- К своей роли мамы и папы? К тому, что ты старалась (или не старалась) заслужить их одобрение? Как они относились к деньгам? К отношениям между мужчиной и женщиной? К получению образования? К мужчинам? К женщинам? К детям?

ПОСЛАНИЕ	КАК И ГДЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ	КАК ЭТО ПОСЛАНИЕ МОЖНО ТРАНСФОРМИРОВАТЬ (ИЗМЕНИТЬ)	КАКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СКРЫТА ЗА ЭТИМ ПОСЛАНИЕМ	КАК Я САМА СЕБЕ МОГУ ДАТЬ ПОДДЕРЖКУ В ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА ЭТО ПОСЛАНИЕ АКТИВИЗИРУЕТСЯ
Например, деньги достаются только тяжелым трудом	На работе когда беру на себя слишком много обязанностей, при этом считаю не имею право на дополнительную оплату	Я могу работать с радостью и с удовольствием	Потребность в безопасности (боюсь остаться без денег) либо потребность в одобрении( только тот человек заслуживает одобрения, кто много работает)	Напомнить себе о своих успехах и тех моментах, когда работа спорилась и не уставала. Вспомнить, что у меня есть свои пределы возможностей.

# УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО МОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ»

- Как вы уже догадались, для этого упражнения нам понадобится ручка и бумага. Рекомендую вам взять не просто обычный лист белой бумаги. В почтовых отделениях, в магазинах для творчества продаются красивые листы бумаги, иногда сразу с конвертами в паре. Приобретите такую красивую необычную бумагу для этого письма. Найдите время и место, где вас никто не побеспокоит. Отключите мобильный телефон. Если хотите, можете зажечь свечу.
- Начните письмо со слов: «Здравствуй, (ваше имя, вариант имени, которым вас называли в детстве)». Пишите, не задумываясь, все, что приходит в голову. Главное помнить, что это письмо адресовано ребенку. Какие слова вы хотели бы услышать, будучи ребенком? Скорее всего, это слова поддержки, одобрения, принятия. Напишите это письмо, а потом перечитайте его спустя несколько дней.

# УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА»

- Представьте, что ваш Внутренний ребенок прочитал ваше предыдущее письмо, и теперь пишет вам ответ. Также для этого письма возьмите красивую бумагу. Пишите письмо от имени вашего Внутреннего ребенка не ведущей, субдоминантной рукой. Если ваш Внутренний ребенок написал вам о какой-то просьбе или своем заветном желании — подумайте, как вы можете стать для своего Внутреннего ребенка добрым волшебником и воплотить наконец желание Внутреннего ребенка в жизнь. Также вернитесь к этому письму спустя время.

# УПРАЖНЕНИЕ «ЖЕЛАНИЯ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА»

- Маленькие дети смотрят на мир с удивлением и восхищением. К сожалению, с возрастом мы нередко забываем об этой своей способности – способности удивляться и наслаждаться обычными вещами. Очень часто взрослый человек находится своими мыслями где угодно – в прошлом или будущем, с другими людьми, но не с собой, здесь и сейчас. Это упражнение нужно выполнять каждый раз, как только ты вспомнишь о нем. Осознай просто то, как ты сейчас сидишь или стоишь, в каком положении находится твое тело, удобно ли ему? В каком настроении ты сейчас находишься? Что ты чувствуешь? Посмотри вокруг – есть ли что-то, что тебя радует, привлекает твое внимание? Когда идешь по улице – смотри вокруг себя. Например, сейчас за окном осень, на тротуарах лежат пожелтевшие листья. Как они пахнут? На что они похожи? Возьми листик в руку, почувствуй, какой он на ощупь? Или если идет снег, поймай на рукавичку снежинку. Посмотри вечером на звездное небо. Периодически просто возвращайся в момент, в «здесь и сейчас», так, как это умеет делать ребенок. Кстати, это упражнение очень хорошо снимает тревогу, и если ты знаешь, что ты тревожный человек и порой никак не можешь справиться со своей тревогой, взявшей «ниоткуда», это упражнение также может тебе помочь. Тревожный человек обычно очень редко находится в настоящем моменте, и такое упражнение в тренировке видения мира вокруг рядом с собой и в том, как ты сейчас себя ощущаешь, помогает справиться с иррациональной тревогой.

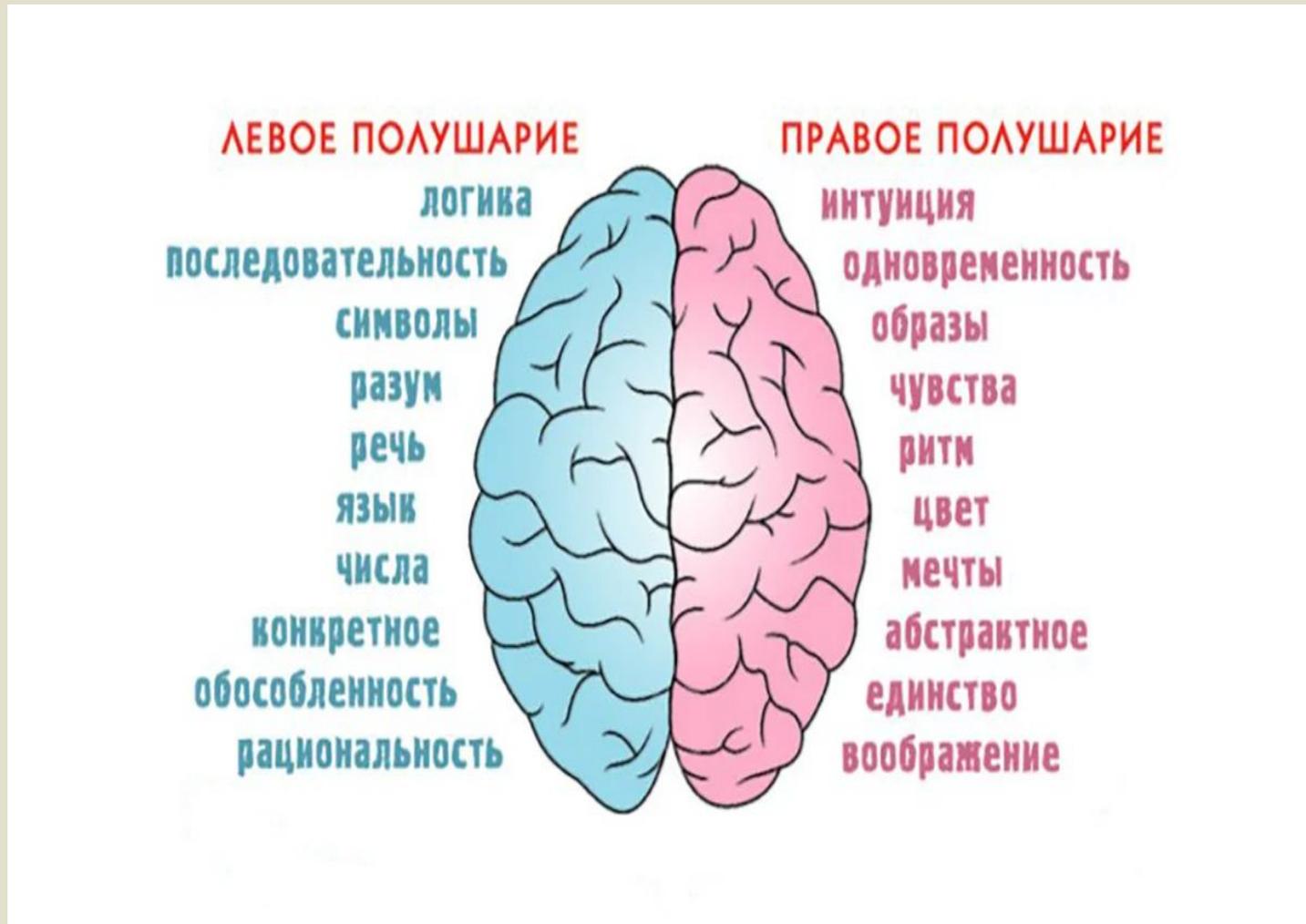
# УПРАЖНЕНИЕ «ИСЦЕЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА»

- Само-объятие, само-поддержка.
- Это упражнение поможет вам почувствовать себя — может быть первый раз за много лет — «контейнированным» (поддержанным). Питер Левин объясняет, что упражнение «помогает осознать, что у нас есть контейнер (то, что удерживает). Наше тело – контейнер всех наших ощущений и чувств. Все это – в теле».
- Цель упражнения: почувствовать тело как контейнер, создать его.
- Как делать: Положите одну руку под мышку другой руки, а другой рукой обхватите себя, так чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете.
- Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в этой позиции, почувствуйте опору, которую она придает. Позвольте себе побыть «в контейнере».
- Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Попробуйте какое-то время так посидеть, чтобы ваши ощущения себя и мира изменилось.

## Нарисуйте свой стресс

- Возьмите чистый лист, цветные карандаши или фломастеры.
- Представьте ваши чувства и ощущения, когда вы находитесь в стрессовой, тревожной ситуации и изобразите в любых образах «стресс» на бумаге. Как только рисунок будет готов, посмотрите на него внимательнее и ответьте на вопросы:
  - • Зачем он в вашей жизни?
  - • Какой урок он вам хочет преподать?
  - • Что он вам может сказать, как послание?
  - • Какие ресурсы он в себе несет?
- Порвите лист со своим рисунком или присвойте его ресурсы себе

# ПРАВОЕ ИЛИ ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ?



- <https://youtu.be/7qvwwX6HjVY>
- <https://youtu.be/OUFOEQUOg24>

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву

«X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

- **Как формируется Тень человека?**
- Ребенок рождается условно чистым листом. По мере взросления у него постепенно формируется образ себя — какой я или кто я.
- **Как приходит это понимание?**
- В любой семье есть одобряемые и неодобряемые черты характера и поведение. Чем бы ни занимался ребенок, автоматически он следит за реакцией взрослых на свои поступки, отслеживает одобряемое поведение. Со временем неодобряемые проявления вытесняются в теневую область и не воспроизводятся ребенком сознательно.
- Важно! В Тень отправляются не только отрицательные, но и положительные качества – «золото» Тени.
- Видя в других людях наши «положительные» теневые качества, чаще всего мы испытываем либо восхищение (вплоть до зависти), либо раздражение (вплоть до гнева и возмущения).
- **Например, с детства девочка очень артистична, любит петь, танцевать. И вот на каком-то из выступлений она сфальшивила или оступилась. И это вызвало у ее нарциссической матери стыд перед другими, за что девочку поругали.**
- **После этого желание девочки купаться во внимании переросло в страх публичных выступлений, а артистичность ушла в Тень**

# ТЕНЕВАЯ СТОРОНА ЛИЧНОСТИ



- Способы работы с теневыми аспектами личности
- 1 этап работы - «Выследить Тень»
- Цель – идентифицировать Тень.
- 1 вариант работы - Анализ наших противоположностей (сознательный компонент).
- Инструкция:
  - Составьте список черт, свойств, качеств вашей личности. Чем больше в нем пунктов - тем более точным и интересным получится результат. Затем, напротив каждой вашей характеристики напишите противоположную черту, качество или свойство (антоним).
  - Когда вы закончите, Вы получите образ человека, противоположного вам.

## • **Техники по раскрытию теневой стороны личности:**

### • ОСОЗНАНИЕ

• В те моменты, когда вы видите что-то восхищающее или раздражающее в других, задайте себе вопрос: «Где это качество во мне?»

• Во время осознания происходит формирование новых нейронных связей. Многократные осознания в моменте, создают новую устойчивую нейронную сеть, т. е. меняется мышление.

• Меняется мышление — меняются и внешние результаты.

### • ВОСПОМИНАНИЕ

• Спросите себя: «Какие черты воспринимаются мной как достоинства? Что будет им противоположно? Как эти противоположности уже проявляются в моей жизни?»

• Ответы приходят не сразу. Может показаться, что никогда и нигде не проявляли своих теневых качеств. В этом случае оставьте вопрос открытым.

• Открытые вопросы начинают фокусировать внимание в нужном направлении и вскоре начнете замечать проявление своих теневых качеств.

### • ПОИСК, ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ

• Задайте себе вопрос: «Каких качеств мне не хватает?».

• Например, вы хотите открыть свой бизнес. Но не открываете. Как вам кажется, у вас недостаточно определенных качеств для этого. Какие это качества? Составьте список.

• Названные качества и будут теми, которые спрятаны в Тени.

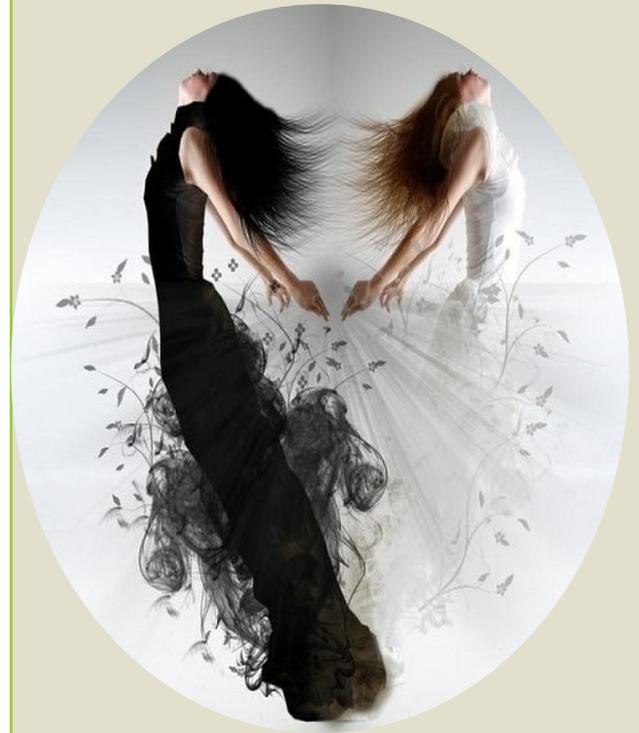
- Практически постоянно, при этом искренне считая, что объективно судим о людях. Мы живем в мире иллюзий, вместо того, чтобы понять, что источником того, что мы думаем и чувствуем о других, являемся мы сами, что Другие – это зеркала, в которых отражается то, что нами отвергнуто... Посмотрите на мир вокруг вас – это и есть отражение вас самих. Мы видим то, что хотим увидеть. Видим так, как хотим увидеть. Мы видим только себя.
- Одним из признаков проекции являются сильные, и даже абсурдные эмоциональные реакции на других людей (неважно ненависть или восхищение).
- Дело в том, что подобная реакция на человека возникает исключительно в том случае, когда он открыто демонстрирует те качества, которые находятся у нас в глубоко вытесненном состоянии. Поэтому, внимательно наблюдая за таким вот человеком-«раздражителем», мы как бы смотримся в зеркало и видим в нем свою темную (теневую) сторону.



- Мы смотрим на других, оцениваем их – возмущаемся или восхищаемся ими, в зависимости от того, что нам кажется «правильным» («интроецированным»), а что нет. Окружающие, вызывающие у нас сильные эмоции, отражают наши теневые аспекты – как «хорошие», так и «плохие». Люди, которых мы находим «прекрасными» (добрыми, привлекательными, нежными, удивительными, замечательными) - делают явными наши положительные стороны.
- Люди, которых мы считаем «ужасными», показывают то, что мы не хотим замечать в себе. Мы хорошо видим «пороки» других, но, мы не видим себя. Сталкиваясь с подобной реакцией важно понять - когда мы испытываем сильные негативные эмоциональные эмоции: осуждаем, ненавидим, «бесимся», кричим на кого-то... мы, по сути, возмущаемся не кем-то, а ... самим собой.

- Если человек хочет жить в реальном мире, он должен перестать проецировать себя на окружающих. И тогда, в следующий раз, когда Вы будете думать о ком-либо: "Я ненавижу его", спросите себя: "А чем этот человек напоминает мне то, что я ненавижу в себе?"
- Инструкция:
- Вспомните трех человек, которые вызывают у вас сильные негативные эмоции. Письменно от третьего лица (он, она) подробно опишите, кем является «неприятный» человек и что именно вас в нём задевает. «Вот так-то он/она выглядит, вот так-то он/она ведёт себя, вот так-то он/она говорит и вот это-то в нём/ней меня бесит». Перечислите те черты или качества, которые вызывают у вас гнев, ярость, обиду или сильное раздражение. Сначала можно писать все подряд, что приходит в голову— конкретные поступки, ассоциации, созвучные качества — но в итоге список должен превратиться в концентрат из четких формулировок - перечень «негативных» качеств «ужасного» человека. Многие из них, наверняка, подумав, можно сгруппировать и назвать каким-то одним ярким и веским словом. Сделайте это. Чем проще и короче определения, тем лучше.
- Само по себе составление списков вам, конечно, ничего не даст, ведь это только начало работы, которую лучше выполнять в присутствии и при участии специалиста.

- 2 этап работы - Визуализация Тени.
- Цель - отделить Тень от личности, дистанцироваться от Тени.
- В психологии, исследовать Тень - обратную сторону личности принято проективными методами, осторожно и издалека. Поэтому, прочтите внимательно итоговый список качеств. Что за личность перед вами? Подумайте, что это за образ? Что это мог бы быть за человек? Каковы его сильные черты и слабости? Можно придумать про него рассказ, пофантазировать о том, как он живет, чем интересуется, чего хочет. Дайте ему имя, максимально отражающее его характер.



- Разговор с Тенью
- Цель – «отреагирование» чувств
- На данном этапе необходимо вступить в диалог с Тенью (от второго лица («ты и я»)).
- Обсудите в парах или письменно особенности контакта с «ужасным» человеком, выскажите ему всё, что вы чувствуете (страх, агрессию, презрение...) и то, что вы думаете о нём (например, «умри, грязная скотина!», «я тебя ненавижу, чертов ублюдок!» и т. п.).
- В гештальт-терапии вы можете «поговорить» с «ним», «задавая» ему вопросы и затем «отвечая» на эти же вопросы так, как вы считаете, ответил бы он (техника «пустого стула»).

- Стать Тенью («Я – Тень»)
- Цель – идентифицироваться с Тенью и исследовать (найти, как Тень проявляется).
- I. Участники идентифицируются с "ужасным" человеком: надевают свои маски "Тени" и несколько минут взаимодействуют от его лица - двигаются, общаются или просто молча ходят по комнате, отслеживая свои ощущения. Если есть зеркало, внимательно смотрят на себя в маске.

- 2. Участники возвращаются на свои места. В центр круга ставится стул и каждая «Тень» по очереди садится на него. При этом ей необходимо рассказать о себе от первого лица. Остальные участники в свободном режиме задают по 4-5 вопросов каждой «Тени»:

- Например:

- - Какой ты?
- - Что ты думаешь об окружающих людях? О себе?
- - Чего ты хочешь?
- - Что в тебе хорошего?
- - Чего ты добиваешься?
- - Что ты получаешь и что теряешь в жизни?

- После того, как вы «допросили» каждую «Тень», подумайте, бываете ли вы такими, как вы описали... Говорили ли вам когда-нибудь, что перечисленные «негативные» качества есть у вас? Как вы реагировали? Вспомните ситуации, где вы проявляли эти качества со всей отчетливостью....
- - Где и как ваша «Тень» проявляется? Что ее «запускает»? (например, фраза «Ты должна» или «Ты же мужчина»...)
- - Чему она вас учит (в чем состоит «вторичная выгода» от ее существования)?



- Попробуйте посмотреть на «негативные» качества «под другим углом», и тогда, властолюбие в позитивном варианте, возможно, окажется амбициозностью, глупость – готовностью к новому, а назойливость – настойчивостью...
- Если успокоиться и подумать, то, в Тени содержится много ценных и значимых для нас вещей...



- Не нужно бояться того, что «подъем на поверхность» «отрицательных» черт сделает из вас какого-то монстра. Выраженную и пугающую негативность они, обычно, имеют только потому, что находятся под запретом и проявляются вне сознательного контроля. Если же им найти выход, то ничего страшного в них уже не останется... Они только потому так агрессивны, что мы зверя (инстинкты) слишком долго держим взаперти...И тогда, понятно, что, когда энергия Тени вырывается, она, часто бывает разрушительна...
- Речь идет о том, чтобы принять Тень, но не забывать, то хорошее, к чему стремился и что реализовал. Некоторые считают, что если осмыслить Тень, злое выйдет на первый план. Но на самом деле, прямо наоборот. Юнг говорит: кто знает свою Тень, тот будет осторожнее обращаться с собой и более критично относиться к собственной мотивации. Он перестанет свою собственную Тень проецировать на других и будет более милосердно обращаться с окружающими.(Ансельм Грюн).

## 4 ЭТАП. ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕНИ.

- Цель - договориться (подружиться) с Тенью.
- После того, как вы «заглянули в глаза» своей Тени, осознали свои подавленные потребности и желания, важно понять, что никто из нас не идеален. Нужно научиться дружить со своей Тенью. Заключить с ней договор. Пригласить ее быть частью нашей индивидуальности...



- Для начала попробуйте найти для своей Тени место, социально приемлемую форму и время, когда она может приходить (найдите возможность удовлетворять свои потребности без экстрима). Например, определите по каждому пункту из списка «негативных» качеств те сферы жизни, в которых они могли бы свободно проявляться... и начните сознательно учиться (как в детстве мы учились читать и писать) отказываться без объяснений, ставить свои интересы на первое место, требовать, проявлять агрессию. Все мы люди, и ничего страшного в этом нет...
- Работа с теневыми аспектами личности – это всегда удивление. Тень, как правило, не такая, какой она кажется. Под внешней агрессией «прячется» тоска, вина, страх, одиночество и желание удовлетворить свои нормальные человеческие потребности, которые много лет подавлялись в угоду другим...

- Любить свои "теневые" стороны, "поглотить" свою Тень - значит повернуться лицом ко всему тому, что вы оттолкнули от себя и спроецировали на других. Вы должны прожевать, проглотить и переварить все, чего вы боялись. Как только происходит «узнавание себя», вместе с ним снимается и внутреннее напряжение из-за несоответствия каким-то рамкам. И отсюда приходит доверие к самому себе — когда больше не нужно рвать себя на части, жить становится проще.

## Упражнение «Работа с внутренними ресурсами»

- Упражнение помогает обнаружить и присвоить внутренние ресурсы, необходимые для поддержания дееспособности в стрессовых ситуациях, а также вернуть веру в себя, в собственные силы.
- Инструкция
- 1. Вспомните, в какой ситуации вам удалось достичь цели развития.
- 2. Опишите, что (какие ваши особенности, таланты, навыки, знания, отношения с другими людьми и тому подобное) помогло вам это сделать?
- 3. Как вы себя чувствовали, достигнув цели?
- 4. Вспомните эту историю еще раз и заметьте что-то еще, что помогло вам в тот момент.
- 5. Опишите актуальную цель развития.
- 6. Как ваши таланты, ресурсы, особенности, перечисленные в пунктах 2 и 4, могут помочь вам в достижении этих целей? Как это будет выглядеть?
- 7. Какие шаги можно предпринять в ближайшее время?

## Упражнение «Золотая тень»

- Упражнение помогает обнаружить свою «золотую тень» и осознать ее влияние, интегрировать «золотую тень» в жизнь, чтобы опираться на нее при выполнении сложных задач.
- Инструкция
- 1. Вспомните человека, которым вы восхищаетесь, чьи качества, навыки (умения) хотели бы иметь. Перечислите и опишите их.
- 2. Вспомните как можно больше ситуаций (а не одну), когда у вас получалось нечто подобное. Как вы себя чувствовали, обладая этим качеством или навыком (умением) и реализуя его?
- 3. Что вам помогло проявлять это качество или навык (умение)? Что такое произошло внутри вас, что вы быстро вызвали к жизни эти качества или навыки (умения)?
- 4. Что может помочь вам чаще проявлять их? Как прийти к такому состоянию? Что можно сделать в ближайшее время?

# ТРЕУГОЛЬНИК СТРАДАНИЙ КАРПМАНА

Психодраматический треугольник Карпмана  
инициирование игры Жертвой



- Все роли треугольника может исполнять один человек. Однако у многих есть «любимая роль», закрепленная с детского возраста;
- Все участники треугольника пытаются удовлетворить свои детские потребности чужими руками. Да еще и не прямым, а косвенным путем. Это приводит к тому, что истинная потребность так и остается неудовлетворенной. Игры внутри треугольника легализуют негативные эмоции, но не решают задачу. Поэтому в конечном итоге во внутренней реальности треугольника все его участники — жертвы собственных иллюзий;
- В транзактном анализе считается, что личность состоит из трех эго-состояний: Дитя, Взрослый, Родитель. У каждого эго-состояния свой функционал, каждое эго-состояние связано с разными отделами мозга. Так вот, треугольник Карпмана проигрывается только в эго-состоянии Дитя. Этим как раз и объясняется иррациональное, устойчиво повторяющееся поведение, высокий эмоциональный накал, сложности с самообладанием. В момент участия в треугольнике Карпмана наблюдается возрастная регрессия, мышление напоминает детское, с набором опций, присущих пяти-семилетнему ребенку.

# Типы манипуляций в общении

Манипуляция любовью

Манипуляция страхом.

Манипуляция неуверенностью в себе.

Манипуляция чувством вины.

Манипуляция чувством гордости (идеей «сверх я»)

Манипуляция чувством жалости.



# ТРЕУГОЛЬНИК СОЗИДАНИЯ

Что хорошо, что плохо, что сделать,  
чтобы завтра было лучше?

**ФИЛОСОФ**  
ПОФИГИСТ

ВСЕМУ СВОЮ  
цену

ПУТЬ ТЕРНИСТ и УХАБИСТ

оценка



**МОТИВАТОР**  
провокатор  
действие

Где мишень? Что будет если?

**ГЕРОЙ**  
импульс

Изучить себя и мир  
Есть ли на этом пути Сверхение, которое  
наметила для себя Душа?  
Память о цели, хочу ли Я?

## ТРЕУГОЛЬНИК САМОПОЗНАНИЯ

### УЧИТЕЛЬ

Показать другим, как достичь результата, удовлетворяющего всех. Объяснить, почему.

- . Спрашивать мнение других и уважать его.

- . Отказаться от угроз, обвинений и эмоционального шантажа.



### ПОСРЕДНИК

Поощрять людей на разрешение разногласий своими силами.

- . Поддерживать тех, кто склонен к самозащите и самовыручке.

- . Смотреть на общий контекст для определения оптимального уровня помощи.

### УЧЕНИК

Рассматривать даже самые трудные ситуации как потенциальные уроки.

- . Сделать первый шаг для изменения ситуации в положительную сторону.

- . Отмечать растущие способности к самоутверждению и независимости.

# Что вызывает тревожность?

Теории о том, что вызывает тревожность можно объединить в 4 модели:

1. **Когнитивная модель** основана на идее, что тревожность возникает из-за негативных мыслей.
2. **«Когниция»**-это научный термин, обозначающий «мысль». Каждый раз, когда вы испытываете тревогу или страх, это вызвано тем, что вы убеждаете себя, что произойдет что-то ужасное. Например, вы боитесь высоты, поднимаетесь по стремянке и начинаете впадать в панику и думать: Я вот-вот упаду и сломаю спину, или еще хуже, умру! Затем вы представляете как падаете, а над вашим телом плачет ваша семья. Ваш страх возникает не из-за высоты , а из-за **негативных посланий**, которые вы отправляете себе. **Когда вы меняете свой образ мыслей, вы можете изменить то, что чувствуете.**

# Что вызывает тревожность?

2. **Экспозиционная модель** основана на идее, что причина повышенной тревожности-в избегании. Иными словами, вы испытываете тревогу, потому что избегаете то, чего боитесь. Если вы боитесь высоты, то избегаете стремянок, лифтов, и троп на больших высотах. Если вы застенчивы, то избегаете людей. Согласно этой теории, когда вы перестаете убегать, и наоборот, встречаетесь лицом к лицу со своим страхом, то побеждаете его.

3. **Модель скрытых эмоций** основана на идее, что причина тревоги кроется в привычке быть хорошим для всех. Люди, для которых характерна тревожность, почти всегда стараются угодить другим, боятся конфликтов и избегают негативных чувств, например гнева. Когда вы чувствуете себя расстроенным, то стараетесь скрыть свои проблемы, потому что не хотите никого расстраивать. Вы делаете это настолько автоматически и быстро, что не всегда осознаете это. Затем ваши чувства все-таки находят выход в форме тревожности, беспокойства, страха, чувства паники и даже депрессии. Когда вы вытаскиваете скрытые чувства на поверхность и решаете проблему, которая вас тревожит, тревога часто исчезает.

4. **Биологическая модель** основана на идее, что тревожность и депрессия вызваны химическим дисбалансом в мозге и вам придется принимать лекарства, чтобы это исправить.

# Когнитивная модель

1. Как вы думаете ,так себя и чувствуете.
2. Когда вы встревожены вы обманываете самого себя. Тревога возникает из-за искаженных, нелогичных мыслей. Это ментальный обман.
3. Когда вы меняете образ мыслей, вы меняете и то как себя чувствуете.

Например, у вас возникают мысли по поводу того, что читаете на этих слайдах или слушаете лектора: « Это просто еще один бесполезный курс по самопомощи!»(чувствуете раздражение, злость) или «Это мне не поможет. Мои проблемы слишком серьезны.» (чувствуете безнадежность, грусть, подавленность). Или думаете: «это звучит интересно, может действительно поможет» ( чувствуете любопытство и желание продолжить изучение).

Во всех этих случаях ситуация одинаковая. Все читают одни и те же строчки. Ваше отношение к тому, что вы читаете или слушаете, полностью зависит от того, как вы думаете, а не от слов напечатанных на этих слайдах или услышанных от лектора.

# КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Мы постоянно интерпретируем происходящее вокруг, но не осознаем, что делаем, потому что этот процесс происходит автоматически. Мысли пробегают через наш ум, но они обладают силой создавать сильные положительные и отрицательные эмоции. Когнитивные искажения-это ошибки мышления, приводящие нас к этим чувствам.

- ▶ **Ошибка предсказания.** Вы говорите самому себе, что произойдет что-то ужасное. Стоя на высокой стремянке, вы наверно думаете: это действительно опасно, я могу упасть. Если вы застенчивы и заговорили с кем-то на вечеринке, то, возможно, вы говорите себе: я знаю, что скажу глупость и выставлю себя дураком.
- ▶ **Чтение мыслей.** Вы предполагаете, что люди осуждают вас или смотрят на вас с презрением, хотя никаких убедительных доказательств этому нет.
- ▶ **Преувеличение .** Вы преувеличиваете опасность ситуации. Вы раздуваете факты до огромного размера, а другие полностью лишаете значимости. Это называется «эффектом бинокля». Вы смотрите с одного конца бинокля, и все ваши неудачи кажется вам с гору Эверест, а когда сморите с другого конца, то видите, что ваши сильные стороны сжались до одной маленькой точки.
- ▶ **Эмоциональное обоснование.** Вы делаете выводы на основе того, что чувствуете. Вы говорите себе: мне страшно, поэтому наверно я в опасности.
- ▶ **Обесценивание положительного.** Вы уверены, что ваши достижения и положительные качества ничего не стоят.

# Когнитивные искажения

- ▶ **Императивы**(утверждения со словами- должен, надо, обязан, нужно). Вы говорите себе, что не должны испытывать тревогу, стеснительность и неуверенность.
- ▶ **Ярлыки** . вы делаете обобщение, приравнивая один недостаток или промах ко всей своей личности. Вместо того, чтобы сказать «я сделал ошибку» вы называете себя неудачником.
- ▶ **Сверхообщение**. Одно негативное событие для вас является свидетельством непрекращающейся череды неудач. Возможно, вы говорите себе « у меня ничего никогда не получается» или «вот так всегда и происходит».
- ▶ **Мышление «все или ничего»**. Для вас существуют только крайности, только черное и белое. Если вы не достигли абсолютного успеха, то считаете себя полным неудачником.
- ▶ **Негативный фильтр**. Это искажение подобно капле чернил, которая меняет цвет во всем кувшине. Вы цепляетесь а одну негативную деталь, такую как совершенная ошибка и игнорируете все хорошее, что сделали.
- ▶ **Вина** : - **самообвинение**. Вы обвиняете себя в том, в чем нет вашей вины. И безжалостно ругаете себя, совершив ошибку.
  - **обвинение других**. Вы обвиняете других людей и отрицаете свою собственную роль в сложившейся ситуации.

# Журнал настроения.

ЖН основан на идее, что, когда вы изменяете свои мысли, то меняются так же ваши чувства. Чтобы заполнить журнал надо выполнить 5 шагов.

- 1. Расстраивающее событие.** Кратко опишите событие, которое вас расстроило. Вспомните момент, когда вам стало тревожно или расстроились.
- 2. Эмоции.** Обведите в кружок слова, которые описывают, что вы почувствовали в этот момент, и оцените каждое чувство по шкале от 0 (совсем нет) до 100%( в крайней степени). Запишите их в графе «% до заполнения»
- 3. Негативные мысли.** Вспомните негативные мысли, связанные с каждым из чувств. Задайте себе вопросы: когда я чувствую вину, что я думаю? Какие мысли пробегают в моей голове? Или когда я беспокоюсь, что я себе говорю? Например, если вы чувствуете депрессию, то вы можете говорить себе, что никчемны и недостойны любви. Укажите, насколько вы верите этим мыслям от 0 до 100 %. Запишите в графе «% до заполнения».
- 4. Искажения.** Определите искажения для каждой негативной мысли, используя проверочный список когний.
- 5. Позитивные мысли.** Ответьте на каждую негативную мысль новым утверждением, которое будет более реалистичным и жизнерадостным. Определите ,насколько вы верите каждой позитивной мысли по шкале от 0 до 100%. Теперь снова оцените вашу убежденность в негативные мысли и запишите новую оценку в графе «% после заполнения».



## Техника падающей стрелы.

Эта техника, поможет вам выявить ваши иррациональные убеждения, вызывающие тревогу или депрессию. Нарисуйте стрелку под негативной мыслью( в колонке НМ) и спросите себя: Если бы это было правдой, чтобы это значило для меня? Почему бы это меня расстроило? В уме всплывет новая негативная мысль. Запишите ее под стрелкой и нарисуйте еще одну стрелку под ней. Повторите этот процесс несколько раз. Затем определите ваше иррациональное убеждение.

## Техника «Что, если...?»»

Эта техника поможет вам определить фантазию, которая питает ваши страхи. Нарисуйте стрелку, направленную вниз, под негативной мыслью и спросите себя: «Что самое страшное может произойти, если бы это была правда?» на ум придет еще одна негативная мысль. Запишите ее под стрелкой и повторите процесс несколько раз. Затем спросите себя :»Насколько вероятно, что это произойдет? И смогу ли я с этим жить, если это все-таки случится?

Эта техника поможет вам обнаружить фантазию, которая запускает ваши страхи, но этого будет недостаточно. Вам придется встретиться с этим страхом. Чуть ниже вы узнаете о нескольких экспозиционных техниках, которые вам в этом помогут.

# Распространенные иррациональные убеждения (ИУ)

## Достижения.

1. **Перфекционизм в достижениях.** Я никогда не должен совершать ошибок или терпеть неудачу.
2. **Воспринимаемый перфекционизм.** Люди не будут любить меня и воспринимать таким какой я есть.
3. **Зависимость от достижений.** Моя человеческая ценность зависит от моих достижений, ума, таланта, статуса, дохода или внешности.

## Любовь.

1. **Зависимость от одобрения.** Мне нужно всеобщее одобрение, чтобы чувствовать свою ценность.
2. **Зависимость от любви.** Я не могу считать себя счастливым и состоявшимся. Не будучи уверен, что меня любят. Если меня не любят, моя жизнь ничего не стоит.
3. **Страх отвержения.** Если ты меня отвергаешь, это доказывает, что со мной что-то не так. Если я одинок, я обречен на чувство одиночества и бесполезности.

## Уступчивость.

1. **Необходимость угодить другим.** Я всегда должен стараться всем угодить, даже если делаю это в ущерб себе.
2. **Страх конфликтов.** Люди, которые любят друг друга, не должны спорить или ссориться.
3. **Самообвинение.** Проблемы в отношениях это, конечно, всегда моя вина

# Распространенные ИУ

## Требовательность.

1. **Обвинение других людей.** Проблемы в отношениях-это всегда вина другого.
2. **Мы все должны.** Ты всегда должен обращаться со мной так, как я этого ожидаю.
3. **Правота.** Я прав, а ты нет.

## Депрессия.

1. **Безнадежность.** Мои проблемы неразрешимы. Я никогда не буду чувствовать себя по-настоящему счастливым или состоявшимся.
2. **Никчемность/неполноценность.** Я никчемный, неполноценный и некомпетентный по сравнению с другими.

## Другое.

1. **Низкая устойчивость к фрустрации.** Я никогда не должен расстраиваться. Жизнь всегда должна быть простой.
2. **Комплекс супермена/супервумен.** Я всегда должен быть сильным и не проявлять слабость.

# Распространенные ИУ.

## Тревога.

1. **Эмоциональный перфекционизм.** Я всегда должен чувствовать себя счастливым, уверенным и контролировать себя.
2. **Страх гнева.** Гнев опасен, и его нужно избегать любыми способами.
3. **Страх эмоций.** Я никогда не должен чувствовать грусть, страх, злость, зависть. Я не должен выходить из себя и проявлять уязвимость. Я должен тщательно скрывать свои чувства и никого не расстраивать.
4. **Воспринимаемый нарциссизм.** Люди, которые дороги мне, - требовательные, манипулятивные и властные.
5. **Ошибка лесного пожара.** Все люди-клоны, которые думают одинаково. Если один человек невысокого обо мне мнения, вскоре слухи разойдутся и все будут думать также.
6. **Ошибка прожектора.** Когда я выступаю перед людьми, я как будто выступаю перед ними в свете прожектора. Если я не произведу на них впечатление своей утонченностью, остроумием и юмором, то я им не понравлюсь.
7. **Магическое мышление.** Если я буду достаточно много волноваться, то все будет хорошо.

СОБЫТИЕ

СРАВНЕНИЕ

ЭНЕРГЕТИКА

ЭМОЦИЯ

ДЕЙСТВИЯ

ФАКТ

Совпадают?

ДА

↑

Радость

СМЕЯТЬСЯ

Ожидания

НЕТ

Могу исправить?

ДА

↑

ГНЕВ

ДРАТЬСЯ

НЕТ

↓

ВИНА

ПЛАКАТЬ

# РАБОТА С ИДЕАЛОМ

ДАВАЙТЕ СОСТАВИМ СОБИРАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ:

- Какой должна быть девочка?
- Какой девочка быть не должна?
- Каким должен быть мальчик?
- Каким мальчик быть не должен?
- ОПИШИТЕ «ИТОГ» ЭТИХ ЛЮДЕЙ.
- К чему придёт таким путём девочка?
- К чему придёт мальчик?
- Подумайте, кто формировал и говорил о подобных идеалах?
- Счастливы ли эти люди? Живут ли они так, как Вы хотели бы?

Их совет и рекомендация основаны на собственном жизненном опыте, соответственно, и Вы, следуя их советам, придёте к тому же результату. Оно Вам надо?



# ПРЕДЛАГАЮ ОТТАЛКИВАТЬСЯ НЕ ОТ ИДЕАЛА, А ОТ ИТОГА

- Опишите в 10-15 предложениях, как бы Вы хотели себя видеть?
- Каким образом можно к этому прийти? Запишите 10 конкретных действий.
- Приведёт ли туда путь, по которому Вы сейчас идёте?

## НАШ МОЗГ РАБОТАЕТ ТАК:

- Если мы идеалу соответствуем, он не бунтует. Если отклоняемся — возникает чувство вины и стыда.
- И неважно, что там за идеал. Он понятен и привычен. Напомню, всё, что непривычное воспринимается опасным.

# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

## УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАТНОЙ ТЕРАПИИ:

- Напишите список всех самых страшных ужасов, которые могут с Вами произойти во время различных жизненных ситуаций собственных ошибок. А также всех возможных козней окружающих, с которыми Вы общаетесь. И Ваших возможных неудобств от этих козней.
- Напишите те положительные моменты, которые Вы для себя приобретете, избавившись от своего страха и неуверенности.

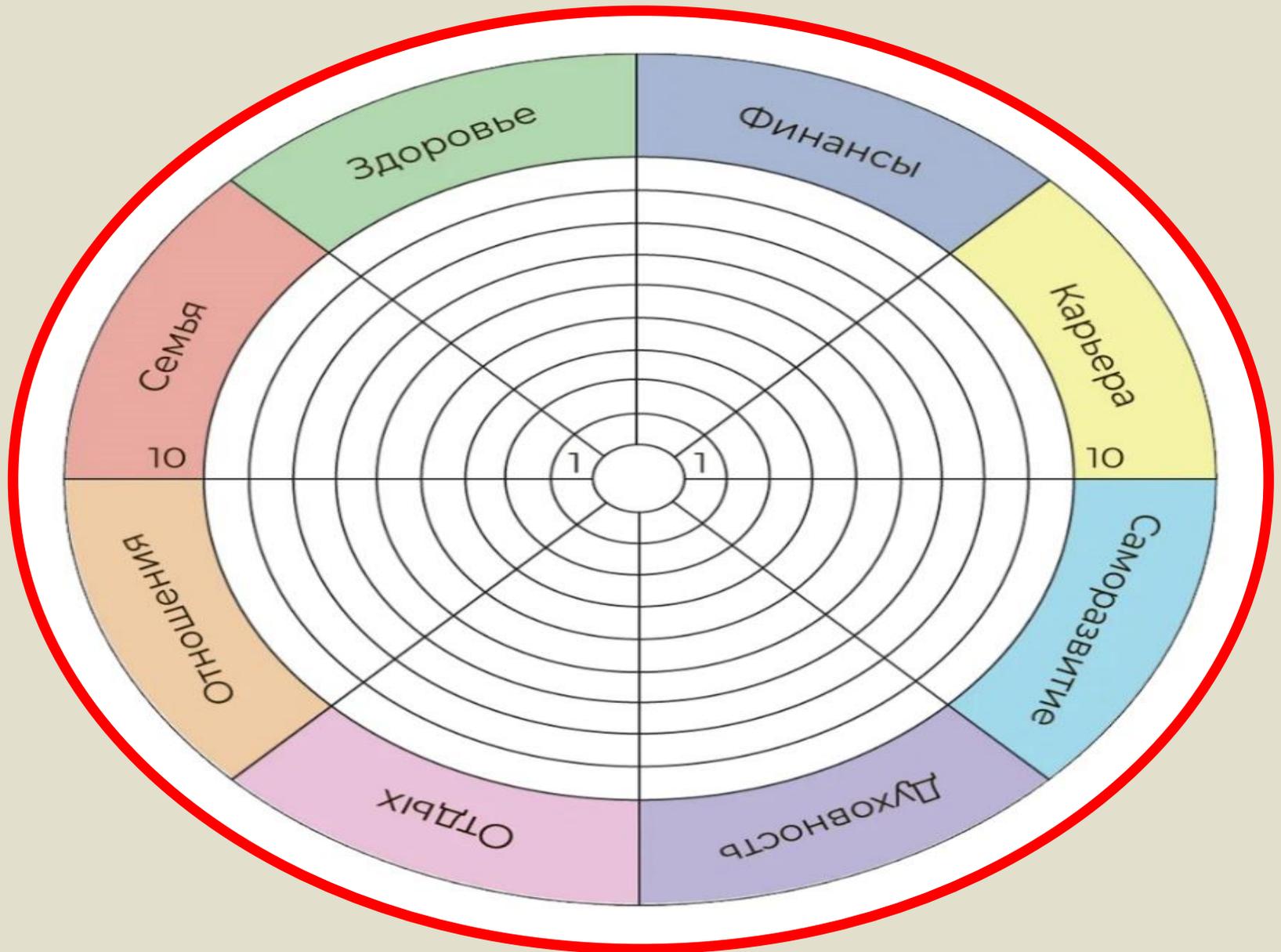
## ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ПИТЕРУ ЛЕВИНУ:

- Само-объятие, само-поддержка.

Это упражнение поможет вам почувствовать себя — может быть первый раз за много лет — «контейнированным» (поддержанным). Питер Левин объясняет, что упражнение «помогает осознать, что у нас есть контейнер (то, что удерживает). Наше тело – контейнер всех наших ощущений и чувств. Все это – в теле».

- Цель упражнения: почувствовать тело как контейнер, создать его.
- Как делать: Положите одну руку под мышку другой руки, а другой рукой обхватите себя, так чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете. Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в этой позиции, почувствуйте опору, которую она придает. Позвольте себе побыть «в контейнере». Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Попробуйте какое-то время так посидеть, чтобы ваши ощущения себя и мира изменилось.

# КОЛЕСО БАЛАНСА



# КАК ВЫ МОЖЕТЕ ДОПОЛНИТЬ КАТЕГОРИИ?

- Семья
- Работа/Карьера/бизнес
- Деньги/материальные блага
- Развитие/обучение/рост
- Здоровье
- Отдых
- Хобби
- Друзья



# ✓ ЗАДАНИЕ, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ

- Найдите пять черт, которые Вам очень не нравятся в:  
членах Вашей семьи;  
людях Вашей профессии;  
людях Вашего пола;  
людях Вашей национальности;  
людях близких Вам убеждений или религиозных взглядов.
- Внимательно исследуйте, насколько эти качества присутствуют в Вас самих.
- Вспомните несколько отрицательных персонажей/людей, которые впечатляли Вас.
- Чем они были и остаются для Вас? Какими качествами они обладают?
- Вспомните героев, которые впечатлили Вас в детстве или подростковом возрасте.
- Чем они были и остаются для Вас? Какие качества воплощают?

# ВЫЯВЛЯЕМ НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Опишите, что Вам не нравится в себе:

- ✓ Лень;
- ✓ Несобранность;
- ✓ Неумение отстаивать свое мнение;
- ✓ Неумение говорить «нет»;
- ✓ Неумение зарабатывать большие деньги;
- ✓ Недостоин серьезных финансовых средств.



Затем сравните себя с неким идеальным человеком. На Вашем месте он бы легко решал задачи, которые Вам не под силу. Какие качества отсутствуют в Вашей жизни? Запишите, чего Вам не хватает:

- ✓ Не обладаю лидерскими качествами;
- ✓ Не понимаю, как открыть свой бизнес;
- ✓ Слишком стеснителен;
- ✓ Не могу увеличить доход.

В итоге может получиться список из 10–20 недостатков, от которых Вы хотели бы избавиться. Вместо них надо иметь набор достоинств.



# СОСТАВЛЯЕМ ПУ

Надо понять, что Вы хотите иметь вместо недостатков. Для каждого негативного убеждения составьте по определенным правилам позитивное. В нем Вы ясно декларируете, каким качеством или способностями обладаете.

Без скромности, обоснований и извинений заявите, что хотите иметь в себе.

Правила составления ПУ таковы:

- ✓ Противоположно по смыслу негативной установке;
- ✓ Сразу надо указать, чем хотите руководствоваться вместо нынешнего НУ;
- ✓ Короткая энергичная фраза;
- ✓ Действие происходит сейчас;
- ✓ Используйте только позитивные формулировки, без любых отрицаний;
- ✓ Находите приятные вам слова и образы;
- ✓ При построении фразы всегда исходите из того, что меняетесь вы, а не окружающий мир или другие люди.

<b>Негативные установки</b>	<b>Позитивные установки</b>
Застенчивый	Открытый, раскованный, легко общаюсь с людьми
Не уверен в себе	Вполне уверен в себе
Не обладаю бизнес-мышлением	Открыт для бизнеса, нахожу в себе огромные способности к созданию процветающего проекта
Боюсь девушек, мало опыта в отношениях	Раскован в общении, легко и свободно общаюсь с любой понравившейся девушкой
Заниженная самооценка	Люблю и уважаю себя, горжусь собой, в восторге от себя, самодостаточен
Нет силы воли	Волевой человек, легко и быстро реализую серьезные желания
Недостаточно грамотный специалист в своей области	Хороший специалист, нацелен на продуктивную работу, постоянно повышаю квалификацию
Уступчив	Если потребуется, могу настоять на своем
Ленив	Активный, собранный, целеустремленный
Не способен создать семью	Создаю замечательную семью с лучшей женщиной
Скрытен, необщителен	Открыт для людей, настроен на общение

# ЗАГРУЖАЕМ ПУ. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

- Даже список правильно составленных ПУ – благие пожелания на тему: «Эх, хотелось бы стать...» Без дальнейших усилий ничего не произойдет, потому что разум надежно защищает нас от глупых фантазий.
- На время загрузки в себя ПУ надо выключить критическую функцию сознания. Как это сделать, Вы уже знаете: включаете музыку для интенсивного дыхания и дышите две-три минуты до достижения легкого транса. Делайте это стоя, с открытым ртом. Потом возьмите список ПУ и мысленно повторите каждое утверждение 15–20 раз.
- Одновременно представляйте себя обладателем нужного качества. Если не получится, ничего страшного.
- Внимательно следите за тем, что происходит в Вашем теле. Если нет болевых реакций, прорабатывайте все ПУ – повторяйте их про себя. Если появится болевое ощущение – значит, Вы убрали эмоциональный блок и тело просит помощи. Сосредоточьтесь на месте боли и мысленно выдыхайте воздух в это место.
- Через некоторое время боль уйдет, и Вы сможете перейти к работе со следующей целью. Правила техники безопасности прежние: упражнения могут выполнять только психически и физически здоровые люди. Техника называется **«Эффективное самопрограммирование»**.

# СКОЛЬКО ДЫШАТЬ

- Обычно возникает вопрос: сколько раз надо «продышать» ПУ, чтобы оно сработало? Ответ прост: до тех пор, пока оно не утвердится в подсознании.
- Представьте полянку, на которой есть хорошие растения и сорняки. Это Ваши достоинства и недостатки. Вы решили прополоть сорняки и посадить на их месте новые хорошие растения. Для этого убираете эмоциональные блоки, например с помощью **эффективного прощения**, и «сажаете» позитивные убеждения.



- Если посеяли что-то новое и забыли об этом, есть ли шанс получить урожай? Думаю, нет. Вы сами прекрасно это понимаете. После первой загрузки надо ухаживать за ростками еще два-три месяца. Достаточно делать это один раз в неделю, в свободное время в выходной день. Включите музыку, интенсивно дышите пару минут, а потом берите список ПУ и повторяйте по пять раз под интенсивное дыхание.

# ИДЕАЛИЗАЦИЯ

1. Выясняем свои идеализации путем ведения Дневника самонаблюдений в течение 2-3 месяцев.



2. Очищаем свое тело от накопленных в нем эмоциональных блоков.



3. Изменяем свои идеализации на другие, менее значимые убеждения на эту же тему. И тем самым убираем реакцию своего Рептильного мозга на ранее сверхважные ожидания.



Наслаждаемся внутренним спокойствием

# ВЫЯВЛЯЕМ СВЕРХЦЕННЫЕ ИДЕИ

Переживание	Выявленная идеализация
<p data-bbox="233 425 871 651">Вчера встретила одноклассницу Катю, которую не видела больше 10 лет. Она сама подошла ко мне.</p> <p data-bbox="233 682 861 1025">Выглядит отлично, одета шикарно, вылезла из своей красивой иномарки. Я очень расстроилась, что у нее все хорошо, а у меня совсем не так</p>	<p data-bbox="917 425 1738 711">Если бы Катя вылезла на костылях из трамвая, была плохо одета и выглядела хуже меня, я бы ей искреннее посочувствовала. А так у нее все лучше, чем у меня.</p> <p data-bbox="917 739 1682 905">Ну почему жизнь так несправедливо распределяет блага? Это неправильно.</p> <p data-bbox="917 933 1769 1162">Похоже, у меня идеализация жизни: я осуждаю ситуацию, которую имею сейчас, и поэтому никак не могу из нее выбраться</p>

# ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ ИДЕАЛИЗАЦИИ

Каждая идеализация имеет набор характерных мыслей и фраз, указывающих на ее наличие. Именно по характерным признакам мы относим сверхценную идею к тому или иному варианту. Например, на наличие идеализации общественного мнения указывают следующие мысли:

- ✓ Не могу так поступить – что люди скажут?
- ✓ Даже если просьбы окружающих делают мою жизнь невыносимой, я не могу им отказать.
- ✓ Люблю этого человека, но никогда не смогу быть с ним, потому что его не одобряют мои родители и друзья.
- ✓ Не могу надеть то, что мне очень нравится, так как люди меня осудят.

Идеализация денег также проявляется через характерные мысли. Вот некоторые из них:

- ✓ С моими деньгами – не жизнь.
- ✓ Ужасно жить с таким уровнем дохода, как у меня.

Как избавиться от идеализации? Надо что-то сделать, чтобы эти характерные мысли исчезли из подсознания, а на их месте появились устраивающие Вас.

Механизм замены прост. Сначала по правилам составления ПУ для каждой характерной мысли запишите противоположное утверждение. Для идеализации независимости это может иметь следующий вид.

Характерные мысли	Новое позитивное убеждение
Ничто не может заставить меня делать что-то против моей воли	Понимаю, что иногда жизнь дает мне уроки духовного развития через разрушение моей независимости. Я благодарен за эти наставления и с удовольствием их принимаю
Не терплю, когда мне приказывают и дают наставления	Я позволяю людям самовыражаться так, как они считают нужным. С интересом наблюдаю их многообразие. Я всегда абсолютно спокоен
Не выношу попадать в зависимость от обстоятельств	Учусь считаться с объективными реалиями. Я эффективен в любых условиях
Никогда не беру деньги в долг, чтобы не чувствовать зависимость от кредитора	Брать в долг выгодно. Я учусь распоряжаться кредитными деньгами, и они открывают передо мной огромные возможности и стимулируют меня увеличивать доходы
Все время боюсь что-нибудь сделать не так	Я — божественное создание, и все, что делаю, всегда правильно
Не имею права тратить время или силы на себя, я недостойн этого	Я достоин любви и уважения уже фактом своего существования. Люблю и ценю себя все больше и больше
Ужасно, если из-за меня кто-то страдает	Каждый человек живет реальностью, которую создает себе сам. Я отвечаю только за себя

# ТЕХНИКА «ЭФФЕКТИВНОЕ ПРОЩЕНИЕ»

- Медитация прощения
- Работаем с одним блоком
- Объясняете, что вы выходите из борьбы

## *Как быстро стирается блок?*

- требуется не менее одного часа повторения Формулы в состоянии полного погружения в процесс прощения (как в медитации) на каждый год Ваших напряженных отношений.



# СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

## Я прошу прощения

- Первый раздел Развернутой формулы прощения называется «Я прошу прощения». В этом разделе Вы просите прощения за то, что Вы сделали неприятного в прошлом по отношению к этому человеку (к себе, Жизни, организации, деньгам и т.п.).
- Вы пишете формулу: «Я прошу прощения у ..... за то, что я .....» – и далее прописываете все те эмоционально напряженные события или ситуации, которые создавали Вы с самыми лучшими намерениями – чтобы доказать что-то Вашему оппоненту. Или как-то наказать его – чтобы он понял, как он ошибается.
- То есть когда Вы делали что-то неприятное Вашему оппоненту. И теперь испытываете сожаление по этому поводу. И просите прощения за содеянное Вами.
- То есть Вы берете лист бумаги и записываете по одной фразе на каждый такой случай, когда Вы испытывали какие-то эмоции (негативные, естественно).
- Иногда люди в этом разделе люди записывают по 30-40 фраз.

# СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

- Я прощаю
- Второй раздел Развернутой формулы прощения начинается со слов «Я прощаю» - и далее Вы переписываете эту фразу на каждую ситуацию в прошлом, когда ВАШ ОБЪЕКТ ПРОЩЕНИЯ делал что-то неприятное по отношению к вам.
- Вы пишете формулу «Я прощаю ... за то, что он .....», и далее перечисляете все те неприятности, что ОН ПРИЧИНЯЛ ВАМ.
- По одной фразе на каждую ситуацию в прошлом, которую Вам удалось вспомнить.
- В этом разделе так же можно легко написать 30-50 фраз.



# СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

- Я забираю всю энергию из моих воспоминаний
- Третий раздел Развернутой формулы прощения называется «Я забираю всю энергию из моих воспоминаний».
- В этом разделе вы даете команду своему Подсознанию забрать энергию из тех эмоциональных блоков, которые возникли у вас при сильных стрессовых ситуациях.
- Вы пишете формулу «Я забираю все энергию из моих воспоминаний о том...» и далее приводите все те проблемные случаи, который придут к вам на память при настройке на прощение этого человека (себя, Жизни, организации, объекта или ситуации).
- Здесь вы можете использовать те ситуации, которые уже затрагивали в п.1 и 2, но обязательно нужно добавлять что-то новое.
- В этом разделе можно легко записать 30-50 формул.

# СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

- Я полностью стираю все воспоминания
- Четвертый раздел Развернутой формулы прощения называется «Я полностью стираю все воспоминания». В этом разделе вы даете команду Подсознанию стереть информацию о стрессовых для вас ситуациях в прошлом.
- Понятно, что информация совсем не исчезнет. То есть сами воспоминания обо всех событиях останутся. Но они станут для вас «пустым», и никак не будут оказывать влияния на вашу нынешнюю жизнь. Воспоминания уйдут куда-то за горизонт и затеряются среди огромного количества незначимых для вас переживаний.
- Вы пишете формулу «Я полностью стираю все воспоминания о том, как...» и далее приводите все воспоминания, о которых вам хотелось бы забыть навсегда – по отношению к объекту прощения, естественно.
- В этой формуле можно использовать все то, что вы уже использовали в п.1-3, но желательно, чтобы появились и новые воспоминания.
- Все формулы нужно писать очень осознанно, погружаясь в воспоминания и вытаскивая из себя новые факты. Ни в коем случае нельзя просто переписывать строчки. Или, что еще хуже, копировать их – эффект будет нулевой.
- Понятно, что здесь тоже легко написать 30-50 формул.

# СТРУКТУРА РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЫ ПРОЩЕНИЯ

- Впредь я принимаю решение
- Пятый раздел Развернутой формулы прощения называется «Впредь я принимаю решение» В этом разделе вы даете команду Подсознанию о том, как в будущем вы будете поступать в подобных ситуациях в отношениях с объектом прощения.
- Это нужно для того, чтобы снова не наполниться обидами, раздражением или чувством вины.
- Вы только что очистили тело от некоторых энергетических пузырьков, в итоге ваш эмоциональный блок стал меньше. В теле освободилось пространство, куда могут вывалиться другие, еще не очищенные переживания.
- Или освободившееся пространство может заполниться позитивом – если вы дадите себе такие команды.
- Вы пишете формулу «Впредь я принимаю решение....» и далее пишете о том, что впредь вы запрещаете себе эмоционально реагировать на любые выходки жены (мужа, свекрови, отца, компьютера, начальника, себя и так далее). Что вы принимаете решение полностью простить этого человека, и позволяете ему вести себя так, как ему захочется. Что вы доброжелательно и отстраненно наблюдаете за всеми его поступками.

# Стираем ВСЕ прошлое

- **То есть сначала вам необходимо** будет написать РФП на всех людей и все ситуации из вашей жизни за ВСЕ ПРОШЕДШИЕ годы.
- Естественно, что большинство прошлых переживаний уже забылось. Не волнуйтесь об этом. После того, как вы очиститесь от самых «свежих» переживаний, у вас сами собой начнут всплывать в памяти ситуации из вашего детства, юности, зрелости. Ваше Подсознание само будет подбрасывать вам воспоминания о том, что еще нужно подчистить в вашем теле.
- Как только у вас всплывет новое воспоминание о забытом стрессе, тут же **создавайте на сайте новую тему (новую РФП) и записывайте то, что вспомнилось.**
- Потом, когда вы вернетесь к этой формуле, у вас всплывут следующие воспоминания, и так далее.
- Само по себе написание и редактирование РФП является мощным приемом по очистке тела от накопленной эмоциональной грязи.
- **Но не зависайте только на прощении, пытаясь стереть ВСЕ прошлое, это почти невозможно. Через месяц-два вам нужно обязательно переходить на ШАГ 2 Технологии и менять свои убеждения - без этого переживания вновь вернуться к вам через некоторое время.**

# ЗАКРЕПЛЯЕМ НУЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Негативные установки	Позитивные установки

# ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Попробуйте нарисовать собственный сосуд любви и отразить на рисунке, насколько он в данный момент заполнен прошлыми обидами? Сколько осталось места для любви, радости и новых счастливых начинаний?

Повторяйте периодически эту визуализацию в процессе работы .

## Еще одно упражнение.

Возьмите лист бумаги и напишите на нем все обиды. Неважно, на кого вы обижены, пишите подряд все, что есть. Затем посчитайте, сколько их.

Теперь возьмите другой лист и напишите на нем благодарности- все, за что вы благодарны тем людям, которые обижали вас, причиняли боль.

Условие только одно: благодарностей должно быть на одну больше.

Теперь лист с обидами сожгите или выбросьте в мусор.

А благодарности оставьте. На следующий день повторите это упражнение

# Модель скрытых эмоций

Техника выявления скрытых эмоций. Она основана на идее, что, когда вы тревожитесь, часто можете обнаружить какую-то проблему или чувство, которое избегаете, потому что не хотите кого-то расстраивать и причинить боль. Возможно, вы злитесь на родителей или хотите то, чего по вашему мнению не должны хотеть. И вот, вы начинаете испытывать тревогу и даже не осознаете той проблемы, которая запустила тревогу. Она состоит из 2 этапов:

- ▶ **Детективное расследование.** Это-самая трудная часть. Вы должны перевоплотиться в сыщика, чтобы все обдумать и выяснить, что беспокоит вас на самом деле. Вытащить эту проблему на уровень сознания бывает иногда очень сложно. Вы можете говорить, что у вас нет никаких проблем, за исключением самой тревоги. Но проблема все-таки выявляется. Обычно она доставляет вам дискомфорт сейчас, а не похоронена в далеком прошлом. И это будет что-то на поверхности: например, ненависть к работе или учебе, друг, который вас расстраивает, или желание изменить что-то в своей жизни.
- ▶ **Разрешение.** Когда вы определите проблему, которая причиняет беспокойство, вы должны выразить свои чувства и предпринять какие-то шаги. Когда вы разрешите проблему, ваша тревога снизится или полностью исчезнет.

**Тревога практически никогда не приходит неожиданно, хотя всегда именно так и кажется. Обычно существует некая проблема или конфликт, которых вы избегаете, но вы не осознаете этого, потому что у вас отменно получается автоматически вытеснять свои негативные чувства из сознания.**

# КАТАРСИС

- Метод «Отреагирование эмоций».
- Традиционно выделяют три формы этого процесса – выплеск эмоций, их вентиляцию и собственно отреагирование. Различия между ними проявляются в глубине проработки травмирующих переживаний и критических инцидентов. Первая форма относится к самому простому и поверхностному способу понижения внутреннего напряжения. Его суть состоит в открытом выражении своих чувств посредством эмоциональной речи, экспрессивных движений и действий (крик, смех, двигательная и речевая активность). В психотерапии есть соответствующие техники, позволяющие выплеснуть свои эмоции через рисунок, танец, пение и музицирование.
- Вторая форма – вентиляция эмоций – подразумевает более длительное проживание своего состояния (слезы, проговаривание волнующих событий и др.). Задача психолога и психотерапевта состоит в том, чтобы научить человека проговаривать вслух свои мысли и тревоги, демонстрировать их в поведении, дать возможность без страха осуждения кричать, плакать, топтать и обвинять. Например, в практике гештальттерапии используют метод «пустого кресла», позволяющего выразить амбивалентные переживания через проигрывание разных сторон личности. Вначале человек выражает одни чувства – раздражение, злость, обиду, а потом противоположные мысли и чувства – радость, восторг.
- В райхианской терапии применяют разнообразные упражнения, направленные на уменьшение телесного напряжения, обусловленного вытесненными в подсознание мыслями и переживаниями. Причем, чтобы научиться любить, нужно сначала выпустить из себя всю накопившуюся злость, ненависть и обиду.
- И, наконец, третья форма отреагирования основана на повторном осознании и глубинной проработке психологической проблемы, поиске причин своего страдания, последующего эмоционального переживания прошлых вытесненных из сознания травматических событий. Человек заново переживает чувства и воспоминания и тем самым пытается их преодолеть и достигнуть состояния душевного очищения.

# КАТАРСИС

- Катарсис – это кратковременное состояние психики, которое характеризуется неожиданным чувством облегчения, радости, легкости и свободы. Такое состояние наступает сразу же после тяжелого и продолжительного стресса, травмы, эмоционального периода. Простыми словами, катарсис – это способ человеческой психики противостоять постоянным стрессам и переживаниям.
- Что можно достичь с помощью применения методики катарсиса в психологической практике:
  - Избавление от негативных эмоций
  - Лучшее понимание самого себя своей личности и мыслей
  - Поиск и проработка травмирующего события
  - Высвобождение негативных эмоций
- **Катарсис** (catharsis). 1. Оздоровительный эффект, избавление от чувства вины и угрызений совести. 2. В психоанализе освобождение от душевных конфликтов, внутреннего напряжения, стрессовых состояний, напряжение одновременно с накопленной агрессивностью может быть разряжено прямым выражением агрессии... ослабление напряжения, тревоги, чувства вины и угрызений совести путем сообщения или повторного переживания прошедших событий...

# КАТАРСИС

- Если вы достаточно тревожный человек, который подвержен резким перепадам настроения, глубоким истерикам, то вы наверняка испытывали катарсис хоть раз в своей жизни. Например, вы поссорились с близким для вас человеком. Это вызвало у вас глубокие и яркие негативные эмоции. Вы плачете, кричите, вы долго переживаете. Но после определённого момента вам становится легче, вы чувствуете прилив сил, осознаете, что можете решить эту ситуацию.



## РАБОТА С СУБЛИЧНОСТЯМИ

- Негативные установки — это скорее мини-программы нашего мышления, а субличности — это готовые алгоритмы, наборы программ, которые ведут к паттернам поведения, автоматическим реакциям на ту или иную ситуацию (раздражитель). Это защитный механизм. Есть какая-то ситуация, где вы не справляетесь, тогда автоматически за вас начинает работать алгоритм. Либо вы в рутине, не способны фокусироваться, наблюдать, и он выходит на первый план.
- Когда мы выявляем субличность, у нас появляется возможность отстраниться от нее и наблюдать со стороны.
- Первичная функция сублинностей обычно заключается в защите личности ребенка или взрослого. Формирование сублинностей бывает связано с какими-либо психологическими травмами.
- Что значит быть пленником субличности? Это значит, что она навязывает мне свойственные себе стереотипы и не допускает каких-либо иных.

- Углубляя знакомство с субличностью, мы стремимся снова стать единым целым, а не распадаться на множество противоборствующих «суб-Я».
- Из центра мы можем обращаться к той или иной субличности, управлять ею, поправлять ее, заботиться о ней. Нужно научиться быть гибким, чтобы не зависеть от субличностей, но в то же время и не подавлять их самовыражения и не игнорировать их потребности, иными словами, уметь им сочувствовать.
- Осуждая субличность, мы препятствуем ее продвижению к истоку. Иными словами, не принимая субличность, мы способствуем ее вырождению, дальнейшему отпадению от истока. Субличности подобны людям. Чтобы они раскрылись и показали нам лучшие свои стороны, мы должны относиться к ним с пониманием.

- Есть три основных варианта:
- Мы чувствуем, что с нами что-то не так и требуется колоссальное количество, чтобы это сдерживать в себе (маскировать, скрывать от окружающих, делать вид, претворяться)
- Это нечто в нас тайно находит выход и портит нам жизнь (резкие вспышки агрессии, ненависти, мы неосознанно можем отвергать людей, разрывать связи и т.д.)
- Мы встречаем человека, который отражает нашу отвергнутую субличность и начинаем его переделывать (или даже морально уничтожать)
- Работа с субличностью состоит из следующих этапов:
  - 1. Осознание и распознавание.
  - 2. Принятие.
  - 3. Координация и трансформация.
  - 4. Интеграция.
  - 5. Синтез.

- Разделите лист на 2 колонки. В первой - Напишите 5 ваших качеств, которые вы в себе любите и которыми гордитесь. Прислушайтесь к себе: какие ощущения возникли?
- Это ваши сильные стороны. Их важно знать. И некоторые осознанно использовать в жизни. Красота, умение создавать стиль, чувство юмора, доброту, заботу...
- Но у нас есть темные стороны:
- И если мы не проявляем свои темные стороны - значит мы не ценим себя и не любим по настоящему. Чтобы по настоящему ценить себя - необходимо УМЕТЬ проявлять в жизни и противоположные свои стороны.
- "Когда мы слишком хорошие, когда мы говорим о себе только положительное, мы становимся слишком пресными, слишком белыми и пушистыми, похожими на белую моль. Вы никогда не оставите память о себе своей стерильностью". //Евгения Саш
- Поэтому сейчас напишите в другой колонке свои противоположные качества. Так же 5 качеств.
- Какие ощущения сейчас? Насколько вы осознаете в себе эти качества? Насколько принимаете? Что вы делаете, когда обнаруживаете эти качества в себе?
- Выберите самое неприятное для вас негативное качество из этого списка. Подумайте, как оно проявляется в вашей жизни?

# СУБЛИЧНОСТИ В СФЕРАХ ЖИЗНИ"

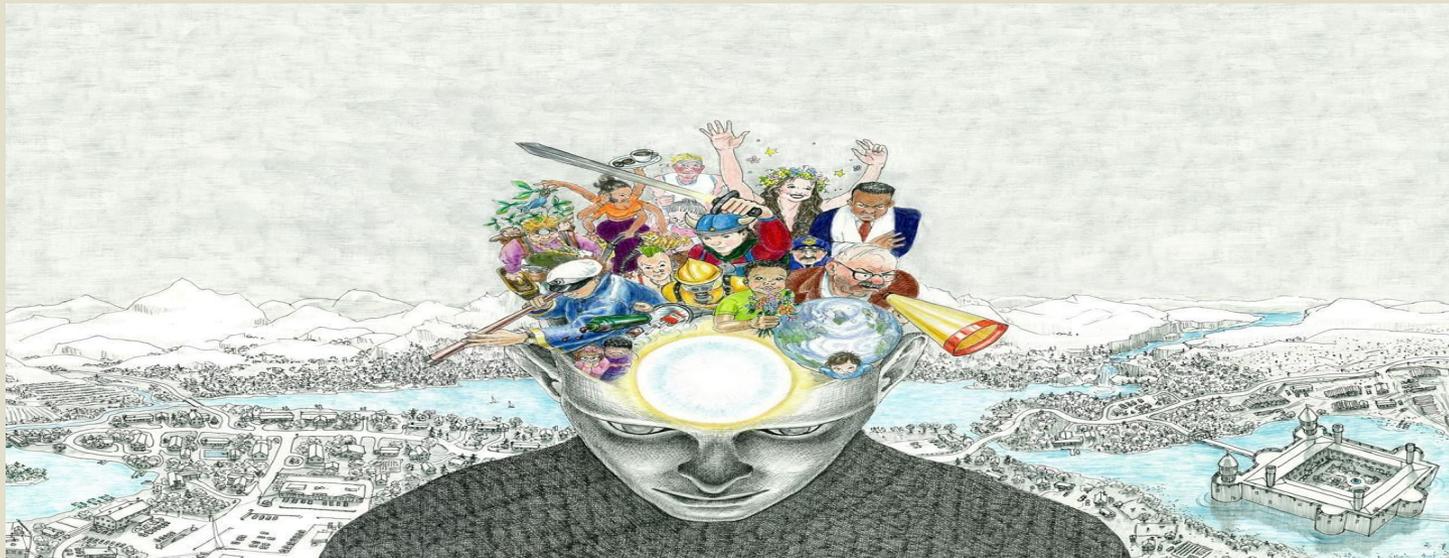
Для техники нужны матрица сфер жизни

Мои финансы	Мое здоровье	Моя карьера
Мои отношения	Образ "Я"	Мое духовное развитие
Мои бытовые условия	Мое образование	Мой досуг

## И ДОПОЛНЕНИЕ К МАТРИЦЕ ●

<p><b><u>Мои финансы</u></b> Кто? Какой?</p> <p>Его желание? Для чего?</p> <p>Как это про вас в данной сфере?</p>	<p><b><u>Мое здоровье</u></b> Кто? Какой?</p> <p>Его желание? Для чего?</p> <p>Как это про вас в данной сфере?</p>	<p><b><u>Моя карьера</u></b> Кто? Какой?</p> <p>Его желание? Для чего?</p> <p>Как это про вас в данной сфере?</p>
<p><b><u>Мои отношения</u></b> Кто? Какой?</p> <p>Его желание? Для чего?</p> <p>Как это про вас в данной сфере?</p>	<p><b><u>Образ "Я"</u></b> Кто? Какой?</p> <p>Его желание? Для чего?</p> <p>Как это про вас в данной сфере?</p>	<p><b><u>Мое духовное развитие</u></b> Кто? Какой?</p> <p>Его желание? Для чего?</p> <p>Как это про вас в данной сфере?</p>
<p><b><u>Мои бытовые условия</u></b> Кто? Какой?</p> <p>Его желание? Для чего?</p> <p>Как это про вас в данной сфере?</p>	<p><b><u>Мое образование</u></b> Кто? Какой?</p> <p>Его желание? Для чего?</p> <p>Как это про вас в данной сфере?</p>	<p><b><u>Мой _____ досуг</u></b> Кто? Какой?</p> <p>Его желание? Для чего?</p> <p>Как это про вас в данной сфере?</p>

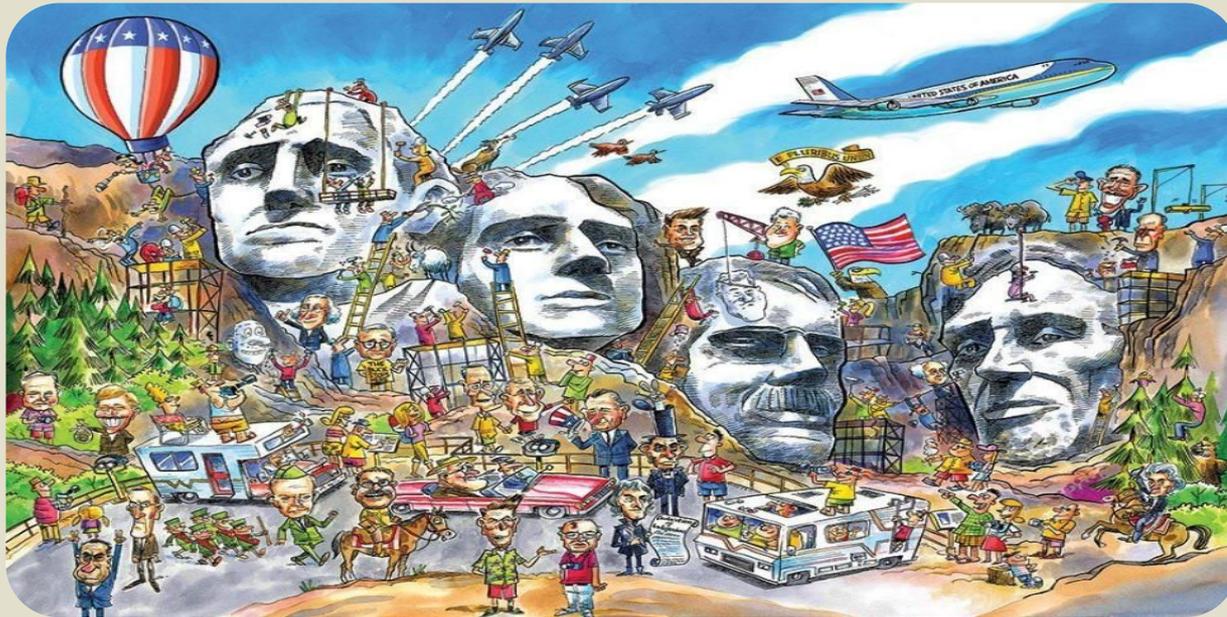
- Работа с субличными открывает доступ к осознанию нашего психологического наследия, к паттернам и психодинамическим структурам наших предков и родителей, нашему культурному наследию и национальным традициям. Более того, они могут быть трансформированы. Такая работа помогает распознать паттерны, унаследованные от наших предков, и в конце концов прервать цепочку predetermined типов поведения, передающихся из поколения в поколение. Короче говоря, работа с субличными – это метод, который предполагает принятие на себя ответственности за направление и ритм собственного роста.



## УПРАЖНЕНИЕ 1. КРУГ СУБЛИЧНОСТЕЙ

- 1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках). Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, ниже приводятся наиболее часто встречающиеся желания:
  - ? закончить учебу;
  - ? не болеть и чтобы не болел никто из значимых людей;
  - ? иметь достаточно денег;
  - ? любить;
  - ? быть любимым;
  - ? достигнуть успеха в работе (бизнесе);
  - ? получить хорошее образование.

- 2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.
- 3. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5—6 самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис» и «ходить в походы» в одно общее «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что Подумают Люди?».



- 4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше Я. А в самом кольце разместите те 5—6 субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.
- 5. Нарисуйте (желательно цветными карандашами или красками) символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.



- 6. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Герой-любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей и Гончих, Девушка Из Провинции, Лесная Фея, Мисс Совершенство и др. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.
- 7. Теперь раскрасьте свое Я.
- Это упражнение в первую очередь позволяет выявить позитивно направленные субличности, соответствующие нашим осознаваемым желаниям. Негативные субличности (Скептик, Критик), субличности, соответствующие подавленным желаниям, при выполнении этого упражнения остаются в тени.
- Это упражнение можно повторять много раз, и названия некоторых субличностей, в том числе и самых важных, могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего они хотят, как действуют и почему меняются.



## УПРАЖНЕНИЕ 2. ПО СЛЕДАМ СУБЛИЧНОСТИ

- Встаньте и попробуйте изобразить любую из своих субличностей.
- ? В каких жизненных ситуациях появляется эта субличность?
- ? Как часто?
- ? Какие обстоятельства провоцируют появление этой субличности?
- ? Помогает ли вам эта субличность действовать в данной ситуации?
- ? Каким образом она вам помогает?
- ? Препятствует ли она вам в чем-нибудь?
- ? Что происходит с вашим телом?
- ? Что происходит с вашими эмоциями?
- ? Что происходит с вашими мыслями?
- Запишите ответы на эти вопросы, чтобы лучше узнать вашу субличность. Самозаписывание как повторное обращение к полученному опыту является важной частью работы и нередко позволяет заметить какие-либо факторы, нюансы, которые не проявились столь ярко при самой работе с техникой внутреннего диалога.

## ВСТРЕЧА С САБОТАЖНИКОМ

- Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, организация оздоровительного центра или прием гостей.
- Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.
- Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.
- Теперь сами побудьте в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.
- С точки зрения Я, представьте встречу с Саботажником и проведите с ним переговоры.
- Саботажник может также называться: Упрямый Ребенок, Зачем Пробовать – Все Бесплезно, Если Не Можешь Быть Самым Лучшим – Брось Это Дело, Придира, Разрушитель, Неудачник. Иногда Саботажник – это еще и Жертва, субличность, которой нравится чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несурзной и т. д. Как бы вы назвали вашего Саботажника?

# Внутренний критик

- Для того, чтобы исследовать, как проявляется ваша субличность, нарисуйте своего внутреннего критика в виде человека.
- Опишите его, какой он? Как он себя проявляет? Как влияет на принятия ваших решений? Каким образом выносит критические замечания? Где больше критики: в вашем внутреннем мире? или во внешнем? (то есть, себя или других).
- Очень важно иметь контакт с этой своей частью! Но и не позволять ей загонять вас в угол своими критическими замечаниями!
- Коучи говорят, что своего критика можно сделать очень полезным, если обучить задавать вопросы (вместо потока критических замечаний). например: а что будет, если...? а как ты собираешься это реализовать? а готова ли ты тогда столкнуться с такими-то последствиями...? и т.д.
- Как это можно сделать. Закройте глаза и представьте своего критика (того, которого нарисовали). Расскажите ему, какого взаимодействия с ним хотели бы. Подскажите "правильные" вопросы, которые хотели бы слышать от него в момент принятия сложного решений, в ситуации выбора. Поблагодарите его за сотрудничество . И открывайте глаза.

## **Психосинтетическая автобиография**

### **Цель написания автобиографии**

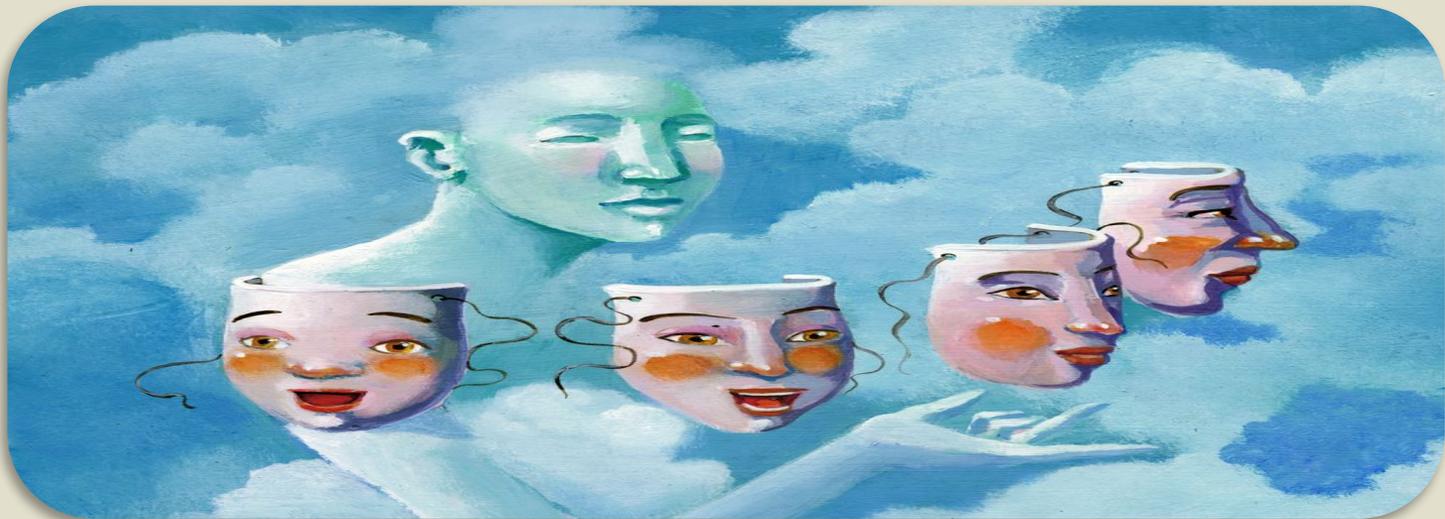
- Главная цель заключается в выявлении того, как повлияло и до сих пор влияет наше прошлое на настоящее. Это помогает выйти за рамки сложившегося под влиянием обстоятельств стереотипа поведения, который уже не отвечает вашим потребностям. Здесь первостепенное значение имеет простое перечисление событий ради них самих, а не «автобиография» внутренних процессов, изучение тех условий, ситуаций и людей, которые оказали влияние на нашу жизнь, а также путей нашего взаимодействия с ними. Для предоставления информации специалистам, которые будут работать с вашей автобиографией, необходимо кратко указать такие чисто формальные данные, как дата и место рождения, национальность, социально-экономический статус, семья, где вы воспитывались, число братьев и сестер, ваше место в семье, социальное окружение и естественные условия, в которых вы проживали. Попытайтесь указать влияние факторов на ваше развитие. Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас как на личность.

## Описание этапов развития

- Каким человеком вы были в различные периоды жизни? Изменились ли вы? Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляете себе? Какие маски вы носите в обществе? Меняетесь ли вы каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?
- Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков.
- Как вы разрешили психологическую проблему тождественности своему полу? Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, изменились ли ваши взгляды на этот счет? Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности? Представьте себе, что вы лицо противоположного пола: каковы, по вашему мнению, преимущества и недостатки?
- К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз? Бывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях? Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?
- Частные вопросы
- Каково ваше самое раннее воспоминание (то, насколько оно реально или вымышленно, не имеет значения)? Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.
- Укажите любое травматическое событие, например болезнь, несчастный случай, смерть, разлуку, насилие, сексуальные проблемы и т. д. Как это повлияло на вас?
- Модель и смысл жизни
- Какую разновидность архетипической модели отражает описываемая вами жизнь? Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни. Нарисуйте иллюстрации главных персонажей, изображенных в архетипической форме. Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками? Принимаете ли вы ваш жизненный опыт или отвергаете его? Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?

## Формирование идеальной модели

- Творческое воображение – мощное средство развития личности. Оно может быть успешно использовано при разработке идеальной модели, концепции или образа личности, обеспечивая направление и возможности внешнего выражения в окружающем мире. Разработка идеальной модели означает создание реалистического и достижимого образа, который четко учитывает все то, что существует в нас, или позволяет проводить замену того, что ограничивает нас, придает нам некоторую односторонность и несовершенство. Эти внутренние осознанные или неосознанные аспекты нашей личности не только отличны по характеру, происхождению и энергетическому уровню, но часто взаимоисключают друг друга или находятся в состоянии конфликта. Цель настоящего метода – разработка идеальной модели Я, реалистического видения того, чем может и хочет стать человек.



- Возьмите психологический дневник или приготовьте бумагу (не менее 7 больших листов для рисунков), краски, цветные карандаши или пастель. Пронумеруйте листы бумаги и в дальнейшем используйте их по порядку. Выберите место, где вас никто не потревожит на протяжении полутора часов.
- Сядьте удобно, расслабьте мышцы, успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующие слова:
- Каждый из нас как-то недооценивает себя. Каждый создает некий образ или модель самого себя, которая намного хуже того, чем он (она) является на самом деле. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.
- Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на прочитанном. Представьте себе этот образ. Попытайтесь увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучите образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза.
- Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится.
- Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую относящуюся к этому образу информацию.
- Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующее утверждение и поработайте с ним по той же описанной выше схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему утверждению и т. д., пока не дойдете включительно.

- Я также и несколько переоцениваю себя. Образ самого себя, который я рисую, лучше, чем я есть на самом деле.
- Во мне тайно живет еще один великолепный образ того человека, каким бы я хотел быть. Обычно он преувеличен и недостижим на практике.
- Кроме того, существует образ того, каким бы я хотел выглядеть в глазах других людей. Он – полная противоположность тому, каким я предстаю перед ними на самом деле.
- Во мне также живут образы, являющиеся отражением того, каким видят меня люди, что они думают обо мне, т. е. образы-проекции. Некоторые из них мне нравятся, другие я отвергаю.



- Наконец, существует еще один образ. Это образ того, каким меня хотели бы видеть другие люди, чего они ждут от меня и как хотят изменить.
- Разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них. Воссоздайте чувства, пережитые в отношении каждого образа, назовите их.
- Встаньте, закрыв глаза, и прочувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы. Почувствуйте их вес и негативное влияние. Затем движением тела стряхните их с себя. Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти. Прислушайтесь к себе, к тому, как вы себя чувствуете. Затем откройте глаза.

- Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе, Подумайте о том, каким бы вы действительно хотели и реально могли стать на самом деле. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно. Изучите образ, постарайтесь узнать его как можно лучше. Представьте себя таким. Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считаете подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как плохое или бесполезное. Откройте глаза и нарисуйте образ или его символ. Затем запишите все, что вы о нем думаете.
- Следующий, последний этап упражнения ставит своей целью «оживление» образа, оказание помощи в том, чтобы сделать его динамическим элементом в повседневной жизни. Ваша дальнейшая работа зависит от того, как вы воспринимаете проделанное ранее. Особенно это касается идеальной модели. Ее создание могло сопровождаться возникновением глубоких положительных эмоций, инсайтом или осознанием типа «да, это именно то, чем я хотел стать; удивляюсь, почему я не подумал об этом раньше». Вы можете также испытывать внутреннюю убежденность, что идеальная модель – то, чего вам не хватало, что ее реализация – шаг вперед в вашем развитии. Это, безусловно, не означает, что она совершенна и полна. Вы всегда сможете изменить или подправить ее в дальнейшем.
- Если созданный образ (модель) отвечает вашим требованиям, вы можете продолжить упражнение, доведя его до логического конца. Если вы устали, вы можете прерваться в данном месте и продолжить занятия позднее или на следующий день. Однако длительный перерыв обычно гасит возникшие положительные эмоции, которые могут понадобиться для придания модели жизненной силы.

- Возможно, у вас появится некоторое сомнение в том, насколько реально подходит вам модель и будет ли она шагом вперед, а не еще одним барьером. Почувствовав нечто подобное, возвратитесь к первым шести этапам и проанализируйте, не вмешивается ли в созданную идеальную модель что-то из того, с чем вы должны были расстаться в процессе работы над ними. Если это имеет место, постарайтесь отбросить все, что вам мешает. Затем сконцентрируйтесь на модели и задайте себе вопрос, на основании каких мотивов, оценок, целей, опыта и т. д. вы считаете ее идеальной. Этот момент может иметь очень большое значение при вашей полной удовлетворенности моделью. Все сказанное выше часто позволяет реально выявить причины тупика и подготовить здоровую почву для создания желаемого образа.

- Если вы довольны созданной идеальной моделью, закройте глаза и представьте себе, что вы и есть эта модель. Понаблюдайте за лицом, глазами, позой, поведением, другими особенностями, присущими модели. Затратьте на этот процесс столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели себя, демонстрируя качества и реакции, характерные для модели.
- Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое и запишите все в дневник. Перечитав написанное, решите для себя, есть ли еще что-нибудь, что вы хотели бы изменить в вашей модели.

- При выполнении этого упражнения необходимо соблюдать осторожность. Существуют случаи, когда во время занятий в какой-то воображаемой ситуации вы хотите продемонстрировать положительное качество, но испытываемые вами ощущения абсолютно противоположны тому, что вы хотели получить. Например, картина публичного выступления, во время которого вы видите себя спокойным и уверенным, вдруг становится причиной беспокойства. Представляя, как терпимо и ровно вы относитесь к определенному человеку, можно испытать приступ гнева. Это свидетельствует о существовании на уровне подсознания сильного и глубокого чувства. Оно должно быть извлечено из недр подсознания, а все связанное с ним напряжение снято до начала дальнейшей работы по вживанию в идеальную модель.
- Возможность проявления отрицательных свойств при работе над положительными качествами – яркое свидетельство того, что концентрация на положительном (при условии соблюдения правильного и взвешенного подхода) не ведет к подавлению отрицательного. Скорее она помогает нам вступить с ним в контакт, постараться устранить его, используя для этого установку на положительное как следствие осознания того, что отрицательные свойства нашей личности – подлинное препятствие на пути ее дальнейшего развития.

- **Синтез**

- Каждый из нас хотел бы быть гармоничной личностью. Но сначала нужно выявить и осознать полярные качества своей личности, а уж потом попробовать примирить их. Часто у недостаточно психически зрелой личности, например у подростка, вместе уживаются рефлексия и самоуверенность, чувствительность и черствость или даже жестокость, застенчивость и развязность, борьба с авторитетами и обожествление кумира, чувственное фантазирование и сухой рационализм.
- Разделите чистый лист бумаги пополам и на половине листа нарисуйте одну из выбранных полярностей. На второй половине сделайте свободный рисунок противоположной полярности. (Качество рисунка не имеет значения.) Итак, два полюса друг против друга. Вдумайтесь в их содержание, в возможность их взаимодействия.
- Теперь ниже или на другом листе нарисуйте эти два полюса и изобразите их взаимодействие. Это могут быть: конфликтное столкновение, пробный контакт, отвлечение и т. п.
- Продолжайте делать рисунки, и пусть взаимодействие этих полярных качеств вырисовывается в какую-либо форму. Синтез может быть спонтанным: две части соединяются в одно целое. Если новое целое возникло, не бросайте его, а постарайтесь понять, что оно собой представляет и каково было ваше состояние, в котором появился этот синтетический образ.
- Затем на обороте рисунка запишите все, что вы испытали, и сделайте предположение: как новый синтез мог бы осуществиться в вашей жизни.

# Свободен

- В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.
- Сейчас вы переживаете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?
- Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.
- Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.
- А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки. К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

# КАРТА БУДУЩЕГО

- Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.
- После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.
- Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.
- А теперь запишите свои размышления по поводу вашей карты будущего. Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина? На это вам отводится 15 минут.

## ГЛАЗА.

Защитный панцирь в области глаз, тяжесть. «Пустое» выражение глаз. Ощущение неподвижной маски, сниженной мимики.

Работаем через: расслабление посредством раскрытия так широко, как только возможно (как при страхе), чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении, а также посредством вращения и смотрением из стороны в сторону, фиксируя взгляд на каждой стене.

## РОТ.

Оральный сегмент включает: мышцы подбородка, горла и затылка. Сжатая челюсть. Неестественно расслабленная челюсть. Сдерживание плача, крика и гнева.

Работаем через: имитацию плача, пронесения звуков, мобилизующих губы, кусающие движения и прямые воздействия на мышцы.

## ШЕЯ.

Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Удерживает гнев, крик и плач.

Работаем через: крики, вопли, рвотные движения.

## **ГРУДЬ.**

Грудной сегмент включает широкие мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживание смеха, гнева, слез. Отражение запрета «не чувствуй». Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции. Не свободного, лёгкого дыхания, дыхания полной грудью.

**Работаем через:** дыхание, в особенности осуществлением полного вдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, чтобы страстно достигать чего-то.

## **ДИАФРАГМА.**

Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, мышцы средней части спины. Выгнутость позвоночника вперед, когда человек лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается незначительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Броня удерживает в основном сильный гнев.

**Работаем через:** дыхание и работу с рвотным рефлексом. Часто люди с сильными блоками в этой области практически неспособны к рвоте.

**Последний сегмент включает все мышцы таз нижних конечностей.**

Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит сзади.

**Работаем через:** чередование расслабления и напряжения таза, лягание ногами и ударения кушетки/пола/кровати тазом.

# Дыхательные техники

«Минута медитации»

В течение субъективной минуты концентрируем внимание на дыхании и считаем выдохи (**ТОЛЬКО ВЫДОХИ**).

Чтобы определить Вашу субъективную минуту сделайте следующее:

1. сядьте поудобнее;
2. сфокусируйте внимание на своем дыхании;
3. попробуйте ощутить разницу между вдыхаемым и выдыхаемым воздухом, в чем она;
4. включите таймер на одну минуту;
5. начните считать свои выдохи;
6. как только таймер прозвучит – запомните последнюю цифру.

Число выдохов – индивидуальный параметр (количество несущественно для данных целей), это Ваша минута медитации.

**Все проделываем через нос: вдох и выдох.**

В будущем, для нормализации своего состояния Вы можете сконцентрировать свое внимание на дыхании и проделывать данную технику, отсчитывая получившееся при первом опыте число выдохов.

В течение дня для профилактики рекомендуется выполнять от одного раза в час (например, один раз каждый час или один раз в два часа).

# Дыхательные техники

## Дыхательная релаксация «2\*2\*3»:

1. Глубокий медленный вдох («животом»), продолжительность – 2 сек (мысленно считаем «одна тысяча, две тысячи»);
2. Пауза, задерживаем дыхание, продолжительность – 2 сек (мысленно считаем «одна тысяча, две тысячи»);
3. Плавный медленный выдох, продолжительность – 3 сек («мысленно считаем «одна тысяча, две тысячи, три тысячи»).

**ВАЖНО:** вдох и выдох через нос; за один подход – 2-4 цикла; в день – до 7- 8 циклов.

# Дыхательные техники

## 3. «Квадрат»

Найдите любой квадратный или прямоугольный предмет (планшет, книга, компьютер, телефон, окно и т.п. или вообразите себе любой прямоугольник) и сделайте следующее:

1. Сфокусируйте взгляд на левом верхнем углу и вдохните, считая до 4-х;
2. Переместите взгляд на правый верхний угол и задержите дыхание, считая до 4-х;
3. Переместите взгляд на правый нижний угол и выдохните, считая до 4-х;
4. Переместите взгляд в левый нижний угол и задержите дыхание, считая до 4-х.

**Вдох и выдох через нос.**

За один поход: до 4-х циклов, в течение дня – до 10 подходов.

# Дыхательные техники

## ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ТЕХНИК:

1. **использование в стрессовых ситуациях** (во время ситуации или после завершения ситуации, если, например, забыли в стрессе выполнить или же для скорейшего восстановления);
2. **как профилактика** (перед потенциально стрессогенными ситуациями – встречи, переговоры и т.п.)

# Телесная практика

## «Прогрессирующая релаксация» Эдмунда Джекобсона

Базовые правила:

Вызываем максимально возможное безболезненное напряжение в мышцах;

Продолжительность напряжения 5-10 сек;

Напряжением сменяем расслаблением (на выдохе);

Фокусируем внимание на расслаблении;

Продолжительность расслабления до 30 сек;

В течение дня – не менее одного подхода (после стрессовых ситуаций и как профилактическое средство).

Мышцы рук и плечевого пояса. Крепко сожмите руки в кулак.

Мышцы предплечья. Согните руки, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

Мышцы плеч. Разведите руки в стороны, согните их в области локтя и напрягите.

Мышцы спины. Максимально сведите лопатки вместе и опустите вниз.

Лицевая мускулатура. Лоб. Поднять брови как можно выше. С усилием свести брови вместе.

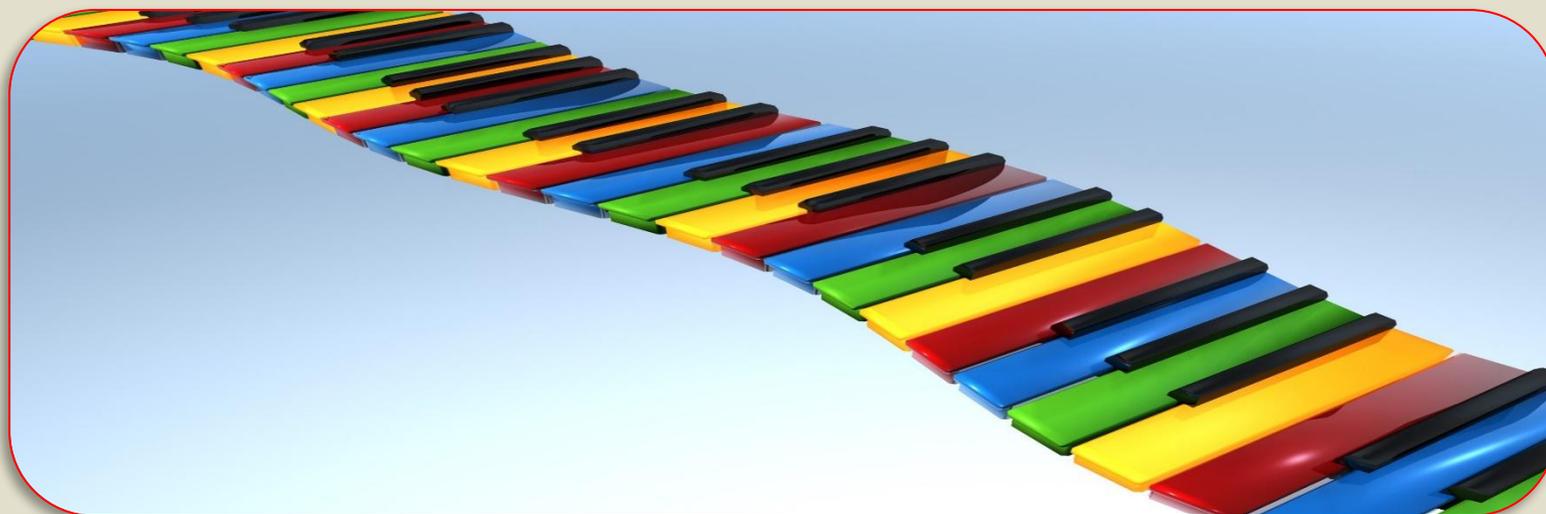
Глаза и нос. Сильно зажмурьтесь. Нос сильно наморщить.

Шея. Тянитесь подбородком к груди и напряжением мышц шеи сопротивляйтесь движению.

Мышцы брюшного пресса. Ноги: Мышцы бедра: вдавите стопы в пол. Мышцы голени: выпрямите ногу и потяните стопу на себя. Мышцы стопы: с усилием согните пальцы ног.

## УПРАЖНЕНИЕ. «ПЯТЕРКА»

МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ ЦЕЛИКОМ ИЛИ ПО ЧАСТЯМ, НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ – ОТ 10 ДО 30 СЕКУНД (СОГЛАСИТЕСЬ, СОВСЕМ НЕМНОГО). СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ. ОГЛЯНИТЕСЬ ПО СТОРОНАМ И ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПЯТЬ ОБЪЕКТОВ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ, КОТОРЫЕ ВЫ ВИДИТЕ. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ И ПРИСЛУШАЙТЕСЬ – КАКИЕ ПЯТЬ ЗВУКОВ ДОНОСЯТСЯ ДО ВАС? ОТМЕТЬТЕ ПЯТЬ ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ (ОЩУЩЕНИЕ ОДЕЖДЫ НА ПЛЕЧАХ, СОПРИКОСНОВЕНИЕ СПИНЫ С КРЕСЛОМ ИТ.Д.).



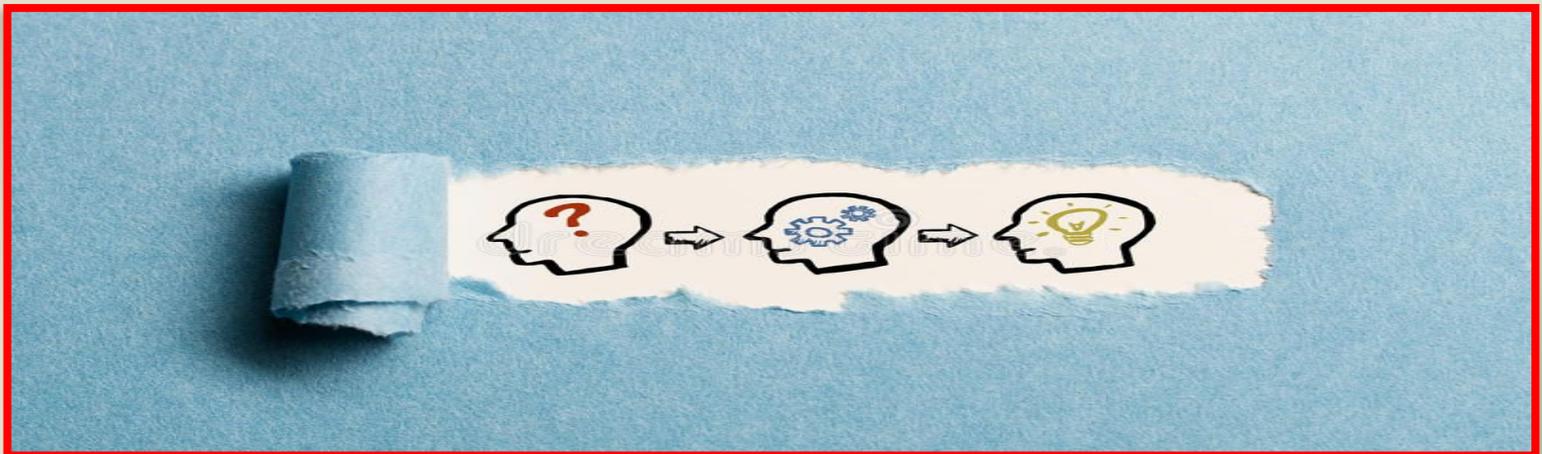
## УПРАЖНЕНИЕ. «МЫСЛИ НА БУМАГЕ»

ПОЛЕЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИБО НА НОЧЬ, ПЕРЕД ЗАСЫПАНИЕМ, ЛИБО ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО «ГОЛОВА ПУХНЕТ ОТ ДЕЛ». ВОЗЬМИТЕ ЛИСТ БУМАГИ (ИЛИ СОЗДАЙТЕ НОВЫЙ ДОКУМЕНТ НА УСТРОЙСТВЕ) И ВЫПИСЫВАЙТЕ ВСЕ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ «КРУТЯТСЯ» В ГОЛОВЕ, В ХАОТИЧНОМ ПОРЯДКЕ, НЕЗАВИСИМО ОТ ИХ ВАЖНОСТИ. И ТАК ДО ОЩУЩЕНИЯ, ЧТО «ВСЕ, В ГОЛОВЕ НИЧЕГО НЕ ОСТАЛОСЬ». ПОСЛЕ ТАКОГО ПЕРЕНОСА ИНФОРМАЦИЯ ОСТАЕТСЯ ВО ВНЕШНЕМ МИРЕ И НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ УДЕРЖИВАТЬ ЕЕ В ОПЕРАТИВНОЙ ПАМЯТИ.



# УПРАЖНЕНИЕ «РАСТЯЖКА» МЫШЛЕНИЯ

- Наше мышление работает обычно по привычным схемам, но далеко не всегда они самые эффективные. Эффективное мышление – это то, которое помогает решать проблемы, достигать целей и не «загонять себя» в страхи и негатив. Поэтому, если вы замечаете у себя склонность к пессимизму и тревожности, попробуйте «растянуть» свое мышление (сделать его более гибким) с помощью мыслительной игры. Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...». Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь шла о другой планете? Или о другом мире? Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Или «я опять накосячил с отчетом... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».



## УПРАЖНЕНИЕ. ВООБРАЖЕНИЕ С ПОЛЬЗОЙ

- В психотерапии направленное использование образов называется визуализацией. Вот представьте сейчас, что вы отрезаете дольку лимона. Или кусаете зеленое хрустящее яблоко. Представили? Если да, то наверняка почувствовали, что во рту появилась слюна. Это организм отреагировал на образ, хотя в реальности ничего не происходило. Наш организм очень доверяет тем образам, которые мы создаем в психике. Помните, пожалуйста, об этом, если любите проигрывать в голове картинки со страшными исходами. И не удивляйтесь, что становится реально тревожно. Как можно использовать эту особенность? Если кратко, то, желая стать, например, более бодрым, мы должны представить себя именно таким (и желательно сопроводить это образами – например, как солнце посылает энергию через свои лучи и они наполняют нас энергией). Если же нужно расслабиться – тогда к вашим услугам другие образы – например, как после бани или массажа вы пьете ароматный чай. А еще воображение поможет отреагировать эмоции, например гнев: необязательно бить посуду или оргтехнику в реальности, можно проделать все это в воображении, эффект облегчения тоже будет.

## УПРАЖНЕНИЕ. РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

- В телесной сфере нас интересует дыхание и мышечный тонус, так как именно эти два компонента тесно связаны с психическим состоянием. Для выполнения упражнения нужен внутренний счет, считайте «про себя» в темпе движения секундной стрелки («раз-и-два-и-три-и»). Сделайте вдох через нос на 4 счета (раз-и-два-и-три-и-четыре-и), паузу на 2 счета (раз-и-два-и), выдох через рот на 6 или 8 счетов (в идеале для расслабления выдох должен быть в 2 раза длиннее, чем вдох), затем опять паузу на 2 счета. Затем повторите весь цикл 10–20 раз.



## УПРАЖНЕНИЕ. ТЕХНИКА МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

- Исходное положение – лежа или полулежа. Сфокусируйте внимание на какой-нибудь группе мышц в нижней части тела (это могут быть мышцы ступней, икроножные или мышцы ног в целом – все зависит от времени и желания, но чем более мелкие мышцы, тем больше эффект). Максимально сильно напрягите эти мышцы и задержите это напряжение на три – пять секунд, а затем на выдохе расслабьте мышцы. Таким образом, в направлении снизу вверх прорабатываются все группы мышц (или хотя бы основные). Важно! Лучше избегать мышц глаз, особенно если есть проблемы со зрением.

- Физкультура и спорт;
- Йога или ци-гун;
- Танцы;
- Массаж и самомассаж;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Общение с природой;
- Бассейн или контрастный душ;
- Медитации;
- Здоровое питание;
- Интеллектуальное саморазвитие.

**ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ  
ФОРМИРОВАНИЯ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВО  
СТИ  
ОБЩЕИЗВЕСТНЫЕ  
ПРИЕМЫ:**



ЕСЛИ ОБСТАНОВКА ВОКРУГ НАКАЛЕНА И ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ТЕРЯЕТЕ САМООБЛАДАНИЕ, ЭТОТ КОМПЛЕКС МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ ПРЯМО НА МЕСТЕ, ЗА СТОЛОМ, ПРАКТИЧЕСКИ НЕЗАМЕТНО ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры ног.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.

# «СТРЯХНИ»

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

*Можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»*

*Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.*

*Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.*

*Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.*



### **УПРАЖНЕНИЕ «ВВЕРХ ПО РАДУГЕ»**

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

## **УПРАЖНЕНИЕ «МЕСТО ПОКОЯ»**

Участникам предлагается сесть удобней. Закрывать глаза.

Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли

- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, в антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.



*Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.*

# УПРАЖНЕНИЕ «СОКОВЫЖИМАЛКА»

- Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:
- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов
- Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:
- - на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.
- - на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.
- - на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!** 

**ХОРОШЕЙ ВАМ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ!!!**