



Тимофей Аксаев

# 3 ГЛАВНЫХ СРЕДСТВА ОТ ДЕПРЕССИИ И ТОСКИ



2017 год

Аксаев Company

ПСИХОТЕРАПИЯ, КОУЧИНГ & ТРЕНИНГОВЫЙ БИЗНЕС

# Тимофей Александрович Аксаев

## 3 главных средства от депрессии и тоски

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24315444](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24315444)

### Аннотация

В этой книге, я хотел бы представить вашему вниманию, тему, которая очень многих волнует. Я как психотерапевт могу сказать, что состояние депрессии, на сегодняшний момент, занимает очень высокий процент. Это связано с различными факторами, которые включают в себя и стрессовые ситуации, которые истощают человеческий организм, человеческую психику. Сегодня, я хочу отметить основные средства от депрессии, тоски, и чтобы они лучше запоминались, я так и назвал данную книгу. Краткое содержание книги: Часть 1 – Как мысли влияют на ваше настроение и что с ними делать?! Часть 2 – Как изменить ваши установки и эмоции на положительные?!

Аксаев Т. А.

Об Авторе



## *Меня зовут Тимофей Александрович Аксаев.*

- Доктор-психотерапевт, психиатр II категории,
- Действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ) России,
- Тренер, коуч,
- Предприниматель, владелец [Аксаев Company],
- Автор эффективной Системной Прогрессивной Полиmodalной Психотерапии (System Progressive Polymodal Psychotherapy),
- Автор разработанного направления – DRUM-ТЕРАПИЯ (терапия с барабанами)
- Автор книг по психологии и бизнесу,
- Автор множества различных статей на психологическую и бизнес тематику,
- Автор различных тренинговых программ и множества Кастов (подкастов) в психологии, психотерапии и коучинге,

- Член Закрытого бизнес-сообщества Chief Time (Улан-Удэ),
- Партнёр и резидент Co-Working (Республиканский Бизнес Инкубатор),
- Более 10-лет практики в сфере психологии и психотерапии..

Являюсь также автором разных тренинговых программ:

Для тех, кто хочет овладеть навыками публичных выступлений и свободно чувствовать себя перед любой аудиторией, для тех, кому важно быть уверенным в себе во время своих выступлений, докладов, тренингов – специально разработанная авторская тренинговая программа: « ХОЧУ ГОВОРИТЬ УВЕРЕННО !!»

2. Если вы чувствуете и испытываете:

1. Тревогу

2. Раздражительность

3. Общее напряжение (как внешнее мышечное, так и внутреннее)

4. Внутренний дискомфорт
5. Сложность совладать со стрессовыми ситуациями
6. Вероятные панические атаки
7. Состояние вегето-сосудистой дистонии (ВСД, НЦД)

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.