

ЕКАТЕРИНА
КАНН



Открой себя!



Психологический
практикум

7
ДНЕЙ

+ 33
эффективные
практики



18+

Екатерина Канн

7 дней

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70442725
SelfPub; 2024*

Аннотация

О психологическом дневнике «7 дней» Открывая эту книгу – Вы открываете себя! 7 Дней – это 7 основных глав Вашей жизни, которые наведут порядок и расставят все на свои места. 33 эффективных упражнения из рабочей практики психологов Мы слушаем коучей, блогеров, селебрити, да кого угодно, но не себя?! И этот психологический дневник – это возможность наконец-то услышать уникальный голос своей души. Когда любая женщина спросит: «А что лучше почитать для себя?», скорее всего Вы посоветуете ей именно эту книгу. Книга «7 дней» может помочь Вам пройти путь личной трансформации, увидеть решение сложных вопросов, улучшить личную жизнь и прийти к своей самореализации (при условии правильного выполнения всех практик). Здесь не будет длинных рассуждений, это – настоящий практикум, который состоит из исключительно работающих и эффективных инструментов. Я сберегу Ваше время и, конечно, же бумагу А Если Вы начинающий психолог, то смело берите эту книгу и зарабатывайте на ее содержании.

Содержание

Об авторе	5
Обязательная инструкция	11
Глава 1 (День 1)	12
Глава 2 (День 2)	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Екатерина Канн

7 дней

Об авторе



Екатерина Канн – психолог, исследователь, coach ICF, технолог общественного мнения, автор, тренер. Обучено более 70 000 человек.

«Миссия этой книги – подсветить дорогу вперед для тех, кто заблудился на своем пути и помочь перейти на другой уровень. Я верю, что и ваши способности тоже делают кого-то гораздо счастливее. Спасибо вам, что вы есть и что вы – это просто вы!»

Все, что с вами происходит, всегда вовремя

www.ekaterinakann.ru

СОДЕРЖАНИЕ:

ГЛАВА 1 – ДЕНЬ 1

Важная база всех процессов

- Подсознание и сознание, как с ними работать согласно последним исследованиям
- Новое восприятие. 6 ментальных сфер
- Эмоциональный интеллект
- ваша энергия (2 практики)
- Домашнее задание
- Практика «Хороший день»

ГЛАВА 2 – ДЕНЬ 2

Ваш внутренний ребенок

- 3 основных позиции
- Практика «Знакомство со своим внутренним ребенком»
- Практика «Разговор со своим подсознанием»
- Практика «Работа со своим внутренним ребенком»

ГЛАВА 3 – ДЕНЬ 3

Мама и я

- Этапы развития ребенка. Роль мамы на каждом этапе.

Открываем программы внутри себя

- Что отражает мама внутри вас
- Практика
- Упражнение «Абсолютно новое знакомство с мамой»(трансформационный коучинг)
- Упражнение «Письмо маме» (разворот, смена сценария)
- Упражнение «Разговор с мамой, техника работы с подсознанием» (каждому откроется совсем другая мама и придет принятие)
- Трансформационная медитация «Мама»
- Работаем с негативным опытом, образами, возвращаем маму

ГЛАВА 4 – ДЕНЬ 4

Мой папа

- На что влияет папа в жизни каждого
- Папа сына и папа дочки

- ваш папа внутри вас
- Практика
- Упражнение «Находим истинные качества вашего мужчины через образ вашего папы»
- Упражнение «Письмо папе» (разворот, смена сценария)
- Упражнение «Разговор с папой, техника работы с подсознанием» (каждому откроется совсем другой отец и придет понимание его сути)
- Трансформационная медитация «Мой папа». Работаем с негативным опытом, образами, возвращаем папу-мужчину

ГЛАВА 5 – ДЕНЬ 5

Секс и ваш оргазм

- Практика «Проверка на наличие блоков в близости»
- ваша сексуальность
- Упражнение «Повысить чувствительность»
- Упражнение «Открываем свой внутренний вкус»
- Практика «Снимаем ваши блоки»
- Упражнение «Установки»
- Про отсутствие оргазмов
- Вагинального оргазма не существует
- Когда не получаете оргазма с конкретным партнером

ГЛАВА 6 – ДЕНЬ 6

Кто я и чем я на самом деле хочу заниматься

- Практика 1. Какая ты настоящая

- Практика 2. Самокоучинг – знакомство со своими неизвестными сторонами
- Практика 3. Ваши субличности во всех сферах вашей жизни
- Практика 4. В чем ваша уникальность
- Практика 5. Ваша реализация»
- Практика 6. Трансформационный коучинг вашего призвания

ГЛАВА 7 – ДЕНЬ 7

Ваш код женственности

- О женственности
- О мужских и женских энергиях. А какая преобладает у вас?
- Практика «Каково это – быть вами?»
- Упражнение «Первое свидание»
- Практика «Ваша женщина»
- Упражнение «Дневник удовольствий»
- Роль тела в жизни каждого

После завершения прохождения уроков ответьте для себя на следующие вопросы:

1. Напишите о том, какая вы на настоящий момент. Какие у вас вообще открытия произошли в этом году?

2. Вспомните, какой вы были в прошлом году?

3. Сравните себя с прошлогодней версией.

Что прибавилось хорошего?

Вдохновитесь...

Обязательная инструкция

Спасибо вам, что выбрали эту книгу, которая заменит вам как минимум 20 походов к психологу или коучу. Здесь представлены инструменты по работе с собой, здесь нет советов, как поступить именно вам в той или иной ситуации, но здесь есть ВСЕ, что поможет вам принять наилучшее для вас решение.

Все практики в каждой главе составлены в специальном порядке и именно в том ключе, в каком они будут работать наиболее эффективно. Если вы перелистываете страницу или не выполняете эти упражнения, то и результат будет соответствующий. Каждый вопрос – это технически выверенное действие по отношению к вашему мыслительному процессу. Работайте с уроками в спокойном состоянии, когда вас ничто не отвлекает. Настройтесь ко встрече с собой настоящей! А это камерное мероприятие, и посторонних рядом быть не должно. Есть только вы и ваш разговор с собой.

Если в данный момент у вас наблюдается явное психическое расстройство, клинические признаки депрессии (не апатии), то лучше отложить эту книгу и вернуться к ней позже. Все, больше не отвлекаю вас! Открывайте книгу и открывайте себя!

Глава 1 (День 1)

Важная база всех процессов

Все, что нельзя пощупать или измерить, для официальной науки пока что остается большим вопросом. Но если ауру и биополе уже можно фиксировать соответствующими приборами, то такие понятия, как сознание, мысли, эмоции, подсознание, сверхсознание, личность, высшее «я», душа, пока еще можно только ощущать, хотя исследования в этой сфере позволили нам сделать очень много невероятных открытий.

Все, что с нами происходит, – это наша ГОЛОВА, наш мозг и то, что мы туда вложили.

Давайте начнем с простого и понятного для каждого разделения. Наш мозг делится на **сознание** и **подсознание**, кстати, сознание появилось у нас около 300 000 лет назад, словно новое обновление iOS, до этого человек жил на условных инстинктах и постепенно приходил к осознанию процессов, тем временем всем правило исключительно подсознание.

Сейчас мы живем в новую эру, когда мы подходим к еще одному обновлению, которое, возможно, уже когда-то существовало на Земле или есть у других цивилизаций, мы подходим к сверхсознанию, но обо всем по порядку!

Сознание (ВИДИМОЕ)

Добровольное мышление

Самоконтроль

Планирование

Цели

Сила воли

Одна задача

Знания

Ресурсы

Подсознание (Невидимое)

Работает 24 часа в сутки, не забывает ничего

Нервная система

Контроль наших органов

Привычки

Внутренние реакции

Иммунная система

Стереотипы поведения

Ментальные программы

Правила о жизни

Наш опыт

Образ мышления

Эмоциональные зажимы

Ограничивающие убеждения

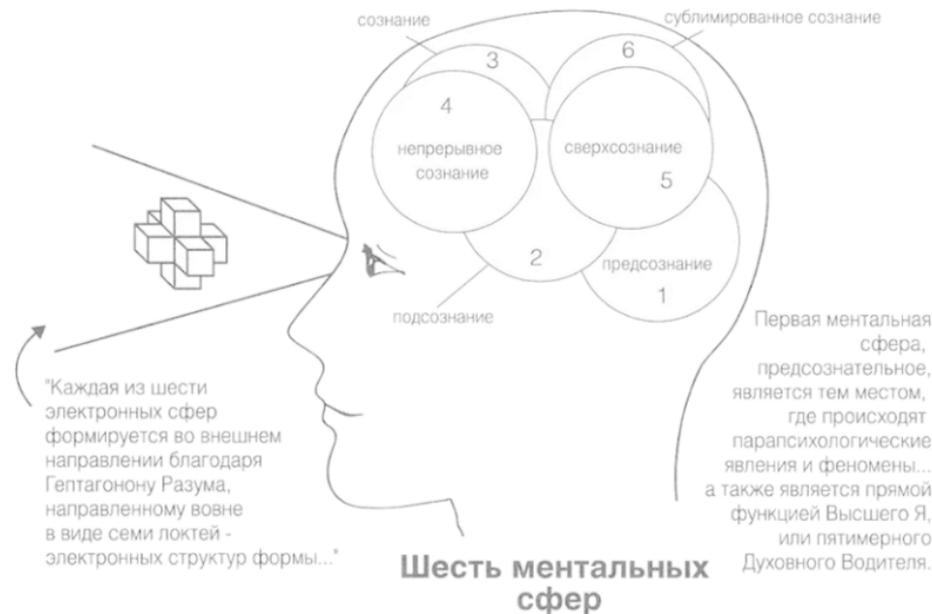


Мы живем в эпоху ежедневных, порой уже глобальных перемен. Вместе с этими переменами меняемся и мы, меняются и наши взгляды, точки зрения. Вы три года назад – это уже совсем старая и неадаптивная версия под новые реалии. И все, кто знали вас пять или десять лет назад, имеют о вас уже неактуальное представление, которым вы точно не обязаны соответствовать. Я, как автор этой книги, через год после ее публикации захочу переделать и переписать многое, ведь я проживу и осознаю огромное количество новых процессов, которые окажут на меня определенное влияние.

Ввиду мировых изменений появилось очень много новых точек зрения и взглядов, которые протекают в нашем головном мозге. Так открыли понятие «бессознательное», добави-

лось и определение «сверхсознание», «высшее я» и т. д. Но сейчас хочется поделиться еще одной любопытной теорией 6 ментальных сфер, которая гласит, что у человека есть еще более глубинные процессы, которые отвечают за наше «я».

<https://www.liveinternet.ru/users/atikiram>



1. ПРЕДСОЗНАТЕЛЬНАЯ
2. ПОДСОЗНАТЕЛЬНАЯ
3. СОЗНАНИЕ
4. НЕПРЕРЫВНОЕ СОЗНАНИЕ
5. СВЕРХСОЗНАНИЕ
6. СУБЛИМИРОВАННОЕ СОЗНАНИЕ

Сфера 1

Развивает и накапливает паранормальные способности для физического человека. Все паранормальные способности человека зависят от качественного развития его первой ментальной сферы, в которой находится мозжечок. Паранормальные способности таковыми по факту не являются, просто мы начинаем уже больше прислушиваться к себе и к своим ощущениям, за счет чего также развиваем интуицию. Скажите об этом людям еще 50 лет назад, сочли бы за абсолютное шарлатанство. Все это приобретается благодаря упорному применению различных практик развития ума, сознания и тела. Этими практиками являются молитвы, медитации, работа с психикой, очистительные практики для физического тела, йога, рэйки, мои любимые «лечебные частоты» и так далее.

Сфера 2

Память – это главный критерий подсознания. Подсознательный ум подобен компьютерному жесткому диску, который хранит определенную информацию, заложенную туда. Подсознательный ум хранит всю информацию, которую мы накопили и пережили в своей жизни, а может, даже больше,

чем в одной жизни.

Сейчас существует теория, что подсознание хранит память наших предков. А великая бабушка гипнотерапии Долорес Кэннон, которая основала направление «регрессия прошлых жизней» (погружаясь в глубокий гипноз, люди вспоминали свои прошлые жизни, а некоторые даже рассказывали об опыте общения с пришельцами), после этого даже долгое время работала в секретной американской службе, и подобных практических случаев было много. Военная наука знает о нас гораздо больше.

Каждая мысль, каждая эмоция, все похвалы, все одобрения и все грубости, жестокости, критика – все хранится в нашем подсознании. Это все значит, что подсознание отвечает за 90 % видов деятельности, совершаемой ежедневно человеком. Подсознательный ум – это не только наш организм, но и автоматические реакции на все ситуации в жизни.

Любопытный факт. Ученые пришли к выводу, что мозг человека работает еще какое-то время даже после его смерти. Сейчас ведутся работы по сохранению мозга человека и передаче информации, находящейся там искусственному интеллекту.

Но уже давно существует еще одна теория «ментального мозга».

Теория гласит, что ментальный мозг имеет дальнейшую градацию. Астральный мозг человека имеет совершенно другой конструкции в сравнении с физическим мозгом. Аст-

ральный мозг связан своей работой с астральными органами человека и с его астральным телом. Астральный мозг мыслит более объемно, в отличие от физического мозга.

Сфера 3

Разум и сознание являются главными составными элементами того, что мы называем сознательной жизнью. Сознание имеет свои уровни развития и является индивидуальным эволюционным процессом развития человека. Сознанием обладает весь организм человека: от каждой клетки, из которых состоят органы, до головного мозга, души и ДНК. Сознанием обладает и чакральная система человека. Вся информация, получаемая всем сознательным инструментом всего организма, – это сознание человека. Работать с сознанием, а точнее, с осознанностью – это важнейший этап НАШЕГО времени и эволюции.

Сфера 4

Способность осознавать бессознательные процессы в моменте. Например, вы захотели чихнуть, осознали этот процесс и сам чих не случился. Чихание – невероятно тонкий момент бессознательного. Непрерывность сознания – способность осознавать и оценивать прошлое, настоящее, про-

гнозировать будущее.

Сфера 5

Закрепившиеся в человеке нормы поведения, культура, правила, законы, нравственность, совесть, чувство вины.

Другой аспект – озарение, идеи, интуиция, создание новых связей, новых интерпретаций.

Сфера 6

Осознанный перевод энергии в другое направление.

Что же такое «интуиция»?

«Мы знаем про что-то, сами не зная, как мы узнали!» Интуиция – не что иное, как способность осознания процесса, опережая разум! Интуиция, которую мы привыкли воспринимать мистически, приходит к нам из бессознательно-го аспекта, потому что там информация уже обработалась. Раньше было принято считать, что интуицией обладают те, у кого активно правое полушарие мозга, отвечающее за творческое мышление. Но уже сейчас доказано, что хорошей интуицией обладают и люди с развитым логическим полушарием головного мозга, и называется она «интеллектуальная ин-

туиция» (как гиперразвитая дедукция). Которую еще называют «интуицией шахматистов». Она основана на глубоком анализе всех количественных данных, что хранятся в головном мозге.

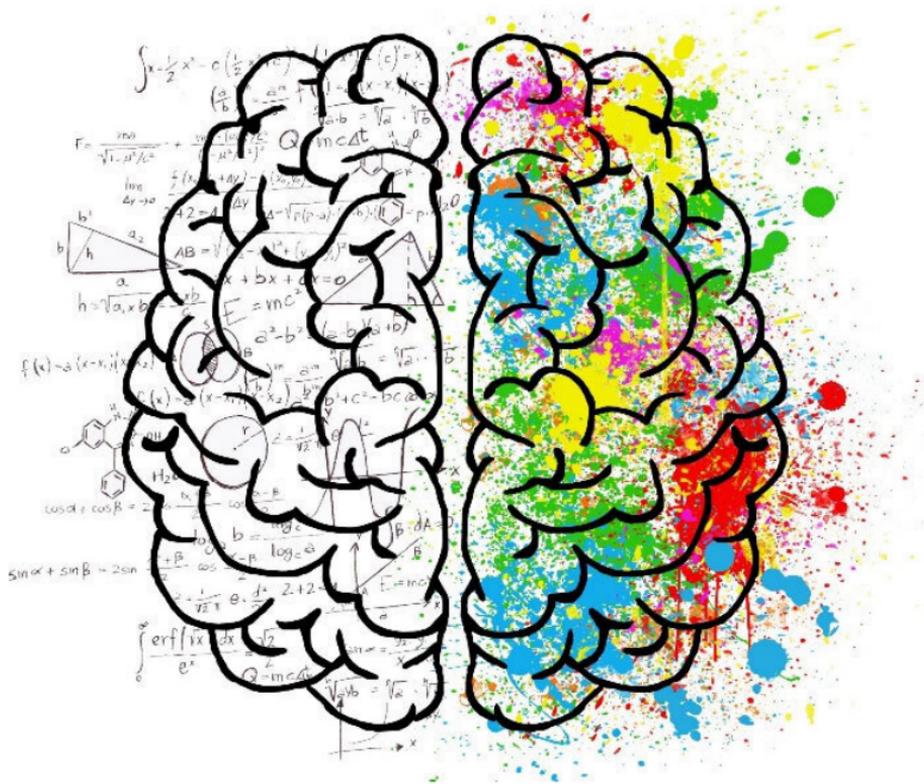
Что же такое эмоциональный интеллект и для чего он нужен во всей этой связке?

Есть такое выражение «Нами правят эмоции!». И в этом большая доля правды, потому что мы реагируем абсолютно на все, с чем сталкиваемся, прежде всего эмоционально. Эмоции – наше первое представление о мире, а также именно они закрепляют реакцию нашего поведения. При этом у некоторых людей просто отсутствуют реакции и мысли по определенному поводу, что означает, что он не реагировал на этот опыт никак, столкновение не вызвало эмоциональной реакции.

Чем сильнее эмоции, тем сильнее у нас закрепляется связь с любым объектом. Именно эмоции дают нам энергию и ресурсное состояние.

С недавних пор работодатели стали обращать внимание не на IQ работника, а на его EQ, что означает «эмоциональный интеллект», потому что в наше время это является важнейшим навыком для жизни, так как дает способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей, а также управлять этим.

Все описанные выше процессы и есть наша энергия!



Откуда же она берется?

1. Врожденные психофизиологические возможности (темперамент).
2. Образ жизни.
3. Сценарий, данный семьей.
4. Позитивное отношение к миру.

5. Понимание себя

6. Осознание своей миссии, целей и желание их достичь.

7. Окружение.



ДАВАЙТЕ ПОЧУВСТВУЕМ СВОЮ ЭНЕРГИЮ ПРЯМО СЕЙЧАС!

1-й способ

«Телесная энергия»

Сделайте спокойные 4 вдоха и медленных выдоха. Разотрите ладони, начните натирать каждый палец (как будто на каждый палец вы надеваете кольцо по несколько раз) каждой руки. После этого проведите на расстоянии своей ладонью волнообразными движениями по другой руке, вы почувствуете ветерок. Чем сильнее ветерок, тем больше внутри вас энергии

2-й способ

«Внутренний резерв»

Закройте глаза.

Скажите своему мозгу: «Это займет всего лишь 5 минуток, дай мне 5 минуток, и я вернусь!», говорите это каждый раз, когда ваши мысли начинают вас атаковать.

Расслабьте виски.

Представьте, как между глаз область становится мягкой и проминаемой, как пластилин.

Расслабьте челюсть и губы.

Расслабьте шею.

Переведите мысли в район солнечного сплетения.

Нарисуйте большую улыбку там.

Почувствуйте тепло в руках!

Это – ваша энергия, с ней можно уже работать дальше!

Если войти в состояние расслабления вообще не получается, потому что мозг подкидывает вам разные мысли, то есть еще два очень простых способа выключить внутренний диалог:

1. Концентрация на языке (просто с закрытыми глазами фокусируемся и визуализируем свой язык). Кстати, если вас окружает хаос и хочется, чтобы все на секундочку остановилось, то концентрация на языке – лучший вариант для этого воплощения. Попробуйте прямо сейчас! И если в это время будут мысли, просто скажите своему мозгу: «Еще парочку минут – и я вернусь»!

2. Концентрация на двух пальцах рук, можно развести их по разным сторонам, а потом вернуться к практике.

Домашнее задание, которое изменит ваш угол зрения, а

значит, начнет менять и вашу жизнь.

Практика «Клининг мозга»



Во многих пособиях и рекомендациях вы можете встретить, что начинать свое утро лучше с аффирмаций или благодарностей. Но ни одна аффирмация не будет работать, пока вы не почистите голову, равно как и желаемое не сможет прийти в жизнь!

Когда вы просыпаетесь утром, ваше сознание еще несколько минут продолжает просыпаться с вами (именно в эти пять минут можно творить что хотите, ведь у вас открыт прямой доступ в подсознание), а это значит, что у нас есть отличный шанс сделать самую экологичную выгрузку накопленного негатива, чтобы не дать ему возможности осесть в нашем подсознании, превращаясь в убеждения и установки.

Как это делаем?

1. Всегда на прикроватной тумбочке держим листок и бумагу. Просыпаясь утром, начинаем писать ВСЕ, как в мусорку. Что у вас случилось, что произошло, что раздражает. Как поймете, что из вас все вышло, напишите «Зато у меня есть...» (перечисляем все, что у вас есть для вашего блага).

Уборка закончена!

Странно? Нисколько! Возможно, сейчас это просто необычно и непривычно, но, проделав это полноценных три недели, вы увидите, насколько поменяется ваше восприятие проблем, ваше отношение, как придет к вам спокойствие и откроется внутренний диалог с собой.

Любопытно, но подобной практикой пользуются на тре-

нингах по развитию творческих способностей. Почему? Да потому что на утренних листках бумаги может выйти «мудрый диалог с душой», «рисунки», «герой», «новый я», «новая жизнь» и т. д. Ведь по утрам мы можем спуститься с сознания в более глубокие процессы и сотворить свою новую реальность.

Я же предлагаю начать работу с просто чистки головы. Вы можете очень сильно удивиться, когда утром напишете о том, что вас, оказывается, очень напряг звонок от родственника, хотя в обычной жизни у вас просто не было времени проанализировать свои чувства, а реакция уже осталась в голове и начала формировать определенные негативные убеждения и ожидания по поводу себя и этого человека. Не увлекайтесь этой практикой больше трех недель, чтобы она не вошла в привычку.

Практика «Хороший день»

Наша жизнь удивительна, а сколько прекрасного происходит с вами за день! Видим ли мы это? Большой вопрос! Но точно можно сказать, что не до конца это осознаем, а от этого и не получаем нужные нам вибрации. Нас в детстве никто не тренирует так думать, а это ведь большая работа для мозга – спрашивать ребенка каждый божий день: «А что у тебя сегодня было хорошего? Расскажи каждый момент!», «А что еще?» (ключевой двигающий вопрос).

Так о чем же практика?

Каждый день записывайте все хорошие моменты за день на листок бумаги.

Например, у меня был хороший день:

– утро началась с любимым кофе и его ароматом,

– я обняла крепко ребенка / мужа / подушку / кошку,

– в окне я увидела солнце, лучи которого проникли прямо в мой дом,

– я надела наконец-то юбку, которую так давно не носила,

– услышала голос мамы,

– по дороге увидела прекрасную влюбленную пару.

И когда это войдет в привычку, ваш фокус внимания поменяется, а значит, вы получите новый энергетический заряд! Часто называют эту практику «Сознание пчелы». Муха прилетит и к фекалиям, и к сладкому, вызывая только мерзкие ощущения у окружающих, а пчела прилетит только к цветам, ибо она целительна и прекрасна. Поэтому велика вероятность, что через некоторое время лишние мухи улетят и из вашей жизни соответственно.

Переходите к следующей главе не ранее чем через 7–10 дней ежедневной работы над собой по предложенным инструментом первого урока. Я еще раз хочу обратить ваше внимание, насколько это важно. Вы же хотите увидеть результат?

Глава 2 (День 2) Ваш внутренний ребенок



Наверное, никого не удивить уже ставшей модной фразой

«Все родом из детства!». И я не буду исключением, а просто скажу, что, какое бы прекрасное детство у вас ни было, вам все равно найдется что рассказать своему психотерапевту (и вообще мой друг, заведующий психоневрологическим диспансером, говорит: «Мы все только условно психически здоровы!»).

Внутри нас всегда живет тот самый ребенок, благодаря которому мы стали такими, какие есть. Поэтому, когда вас тревожат ваши реакции на что-то, повторяющиеся сценарии ситуаций, порой даже проблемы со здоровьем, всегда имеет смысл обратиться сначала к своему внутреннему ребенку, а уж потом, если потребуется, к терапевту. Теперь обо всем по порядку на понятном для каждого языке.

Термин «внутренний ребенок» – это не просто популярное выражение, это понятие, которое привнес нам психолог Карл Юнг, который на первый план в терапии всегда выдвигал именно исцеление «своего ребенка». Спасибо ему за это!

Чтобы лучше понимать роль ребенка в своей собственной жизни, давайте посмотрим, а какие еще основные роли, кроме ребенка, есть внутри каждого, ведь на разные ситуации в жизни мы реагируем совершенно по-разному. Так, появилась теория о трех состояниях личности: «Родитель – взрослый – ребенок» (Берн). Если кратко:

Таблица 1

Позиция «родитель»	Позиция «взрослый»	Позиция «ребенок»
отвечает за:	отвечает за:	отвечает за:
– заботу	– логическое,	– чувства
– критику	информационное	– творчество
– правила	мышление	– оригинальность
– полезные стереотипы	– решение без эмоций	– разрядку от
– задачи	– адаптацию в	напряжения
– мышление в стрессе	уникальных ситуациях	Выражения: «Мне
Позиция «Надо»	– ответственность	нравится!»; «Я хочу!»;
Выражения: «Да давай	– терпимость	«Не хочу!»; «Не буду!»;
я тебе объясню, как	Выражения: «Давай	«Мне тяжело!»
надо!»; «Потому что я	обсудим!»; «Придем к	
так сказал(-а)»; «Это	общему	
запрещено!»; «Лучше я	знаменателю!»; «У	
тебе помогу!»; «Надо –	меня такое	
значит надо!»; «Встала	предложение!»	
и пошла!»		

Все три состояния для нас очень важны и играют незаменимую роль в нашей жизни. Вопрос только в том, осознаем ли мы ту роль, которая внутри нас включается и есть ли в ней необходимость в данной ситуации.

Благодаря позиции «ребенок» мы творим, желаем, создаем новое, растем, двигаемся. И в настоящее время именно эта позиция способна сделать из вас настоящего творца сво-

ей реальности, чем больше вы в позиции «родитель», тем меньше вы чувствуете свою жизнь и свой путь предназначения.

Благодаря позиции «взрослый» мы рассматриваем желания, принимаем взвешенные решения, адаптируемся в жизни, налаживаем коммуникации и отношения в целом.

Благодаря позиции «родитель» мы заботимся о себе и других, включаем критическое мышление, контролируем, организуем, берем ответственность, учим. Эта позиция нам тоже очень важна.

Если использовать эти роли не по назначению, то это в обязательном порядке приводит к кризису и проблемам в отношениях.

Посмотрите на свои сферы жизни, и вам станет понятно, где какая роль преобладает у вас и ваших близких. Например, в созависимых отношениях чаще всего уживаются только две роли – «ребенок» и «родитель», также эту же транзакцию мы наблюдаем в рабочем коллективе, когда руководитель проявляет себя в минусовой позиции «родителя», а подчиненный занимает позицию «ребенка». В семейных отношениях мы тоже чаще всего включаем либо позицию «родителя», когда нам хочется поучать партнера, либо «ребенка», когда мы обижаемся, и т. д. (см. таблицу проявлений 1). И как только в эту модель входит «взрослый», ситуация резко начинает меняться. Поэтому любое мастерство психологии и конфликтологии строится исключительно на конструк-

тиве, только из позиции «взрослый». Эта позиция – наблюдателя. И с ней знакомы далеко не все, и даже умудренные жизнью опытом порой так и не созревают до развития в себе этой роли.

Кстати, о работе. Вы замечали, что зачастую, когда молодой девушке предлагают пост руководителя и определенное количество подчиненных (чем больше, тем хуже), то, как правило, она проявляет себя как неприятный генерал-майор?!

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.