

Артем Федоров

50+ психологических техник на  
каждый день

лучшие методики



18+

# Артем Иванович Федоров

## 50+ психологических техник на каждый день

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43618760](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43618760)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-99171-2*

### **Аннотация**

Данное пособие – набор техник, методик, упражнений, которые могут быть полезны в работе психолога, консультанта или психотерапевта. Вы найдете богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

# Содержание

Вступление	4
1. Повышаем свою жизненную энергию	5
2. Как бросить курить	8
3. Простые практики работы с обидами	10
4. Трансформация негативных мыслеформ	12
5. Работа С Соматикой	14
6. Техника «Тотемное животное»	16
7. Тренинг сенсорной релаксации	19
8. Метафорическое овладение болью	21
9. Гипнотический настрой для внутренней трансформации	24
10. Психотерапия и мытье посуды	26
11. Три простые техники	28
12. Как победить зависть	30
13. Лечение головной боли и других дискомфортных опущений	31
14. Как сделать выбор при помощи подсказок тела	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Артем Федоров

## 50+ психологических техник на каждый день

### Вступление

Друзья, это пособие – первая книга из серии "50+ психологических техник на каждый день". Тут вы найдете множество методик, упражнений для психологов, консультантов или психотерапевтов. Богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

# 1. Повышаем свою жизненную энергию

Цель: психосоматика, упадок сил, депрессия

Инструкция:

Расслабьтесь, войдите в альфа-состояние.

Обратите внимание на кожу вашей головы. Отметьте маленькие поры. Увеличьте одну из них. Еще больше. Теперь вы можете в нее пройти. Внутри вы оказываетесь будто в лесу. Это корни ваших волос. Подойдите к одному из них. Тепло с ним поздоровайтесь. Поблагодарите его за хорошую работу, благодаря которой вы обеспечены шикарной шевелюрой. Попросите его передать вашу благодарность всем остальным клеткам вашего тела, отвечающим за рост волос.

Спуститесь вниз к обратной стороне кожи вашего лица. Поговорите с клетками кожи поблагодарите их за гладкость кожи и хороший цвет лица. Попросите их передать ваши поздравления всем клеткам кожи вашего тела.

Теперь переместитесь в легкие. Здесь кипит работа. Заверьте клетки ваших легких в том, что вы будете делать все возможное, чтобы снабжать их чистым воздухом. Похвалите их за прекрасную работу, за то, как они получают кислород для кровяного потока и очищают его от нечистот.

Теперь выйдите из легких в кровяной поток и плывите с

вашей кровью, выражая свое восхищение всем частицам и тельцам за великолепную работу по насыщению клеток вашего тела и защите всей системы от вторжения

Когда кровь вливается в сердце, остановитесь и снимите шляпу перед всеми четырьмя камерами вашего сердца и клапанами. Поблагодарите их за бессменную работу по обеспечению кровяного давления и прекрасный контроль за благополучной работой крови. Почувствуйте любовь ко всем клеткам вашего сердца.

Теперь в желудок. Здесь вы видите удивительную химическую лабораторию. Едва ли не каждый день сюда поступает новая комбинация пищевых веществ, и тем не менее желудок всегда вырабатывает нужные пищеварительные соки для правильного производства работ. Поблагодарите клетки вашего желудка и желудочных соков по пути в кишечник.

Отдельный визит нанесем печени. Скажите клеткам печени, что вы прекрасно понимаете жизненную важность их работы для хорошего функционирования всей организации. Возможно, вы захотите выдать им сертификат за особые заслуги и прекрасную работу.

Теперь к почкам. Пожмите руки нескольким клеткам почек и попросите их передать вашу благодарность всем клеткам в этом департаменте за хорошую работу.

Подойдите к вашему позвоночнику. Напомните клеткам позвоночника о том, насколько зависит от их хорошей работы остальная система и что все костные клетки выражают им

свою признательность.

Наконец, отправляйтесь к мускулам ног. Выразите им свое восхищение тем, как они без усталости несут свою ношу. Попросите их передать вашу искреннюю благодарность всем мышечным клеткам вашего тела.

Прежде чем покинуть тело, повернитесь и приветствуйте все клетки тела, мысленно передав им свою любовь от пальцев ног до макушки головы.

Представьте себя перед зеркалом в полный рост. Глядя на себя, скажите: «Мой разум и тело – совершенны. У меня нет возраста. Я властелин своей жизни». Увидьте себя как бы в зеркале – молодым, энергичным, восторженным и здоровым.

Завершите релаксацию, почувствовав прилив жизненных сил.

## 2. Как бросить курить

из книги «Управление разумом по методу Сильва»

### Техника №1

1. Определите свою мотивацию отказа от курения. Можно воспользоваться интернетом и выбрать те, что вам подходят больше всего.

2. Войдите в медитативное состояние и вообразите самого себя на мысленном экране в ситуации, когда, вы обычно выкуриваете свою первую сигарету.

3. Затем представьте, себе все тоже, что обычно делаете с этого момента и до конца часа, за исключением курения. Если, например, это время утром с 7.30 до 8.30, то скажите себе; «Отныне я не курю с 7.30 до 8.30. Мне нравится быть некурящим в этот час. Это дается мне легко, и я привык к этому». И крепко сожмите три пальца как в молитве.

4. Продолжайте практиковать упражнение, пока действительно полностью не освоитесь на внешнем уровне с первым часом, свободным от сигарет. Также сделайте со следующим часом, а затем с третьим и так далее.

**ВАЖНО:** Не спешите, – спешка может привести к незапланированному наказанию вашего организма, так как за образование привычки в первую очередь ответствен мозг, а не организм. Надо дать мозгу возможность вести работу через

воображение.

Дополнительные советы освобождения от привычки:

Чаще меняйте сорта табака.

В часы, когда вы еще не стали «бывшим курильщиком», спрашивайте себя, когда тянетесь за сигаретой: «Я действительно хочу сейчас курить?» Часто ответ будет отрицательным. Подождите, пока действительно не захотите.

Если во время своего уже свободного от курения часа ваше спокойствие нарушается вторжением настоятельной «потребности» покурить, сделайте глубокий вдох, сведите вместе три пальца и, пользуясь теми же словами, что и в медитации, напомните себе, что сейчас и впредь будете некурящим в течение этого часа.

## Техника №2

1. Определите свою мотивацию отказа от курения. Можно воспользоваться интернетом и выбрать те, что вам подходят больше всего.

2. Войдите в медитативное состояние и вообразите в альфа-состоянии все количество сигарет, какое выкуриваете

– в день

– умножьте это число на 7

– умножьте предыдущее число на 4

3. Затем запихните все это в мусоросжигательную печь и сожгите

### 3. Простые практики работы с обидами

1. Обиды легко удаляются выплакиванием. Пока обида свежа – плачьте! Не сдерживайте слез, ваше здоровье дороже гордости. (В принципе, конечно, некоторые выберут гордость и доведут себя до инсульта – и так бывает).

2. «Подушка для битья». Спать на ней нельзя никому – ни вам, ни кому другому. Подушку эту положено бить. Лупите по ней изо всех сил, так, как бы вы хотели побить обидчика! Выплесните всю негативную энергию, выскажите подушке все, что хотели бы высказать обидчику. Помните – невозможно простить, сдерживая негативную энергию обиды в себе!

3. Выговаривания на воду. Сядьте на берегу реки и расскажите речке всю свою боль и печаль. Смотрите туда, куда утекает вода и рассказывайте, как вам больно и обидно, как вы страдаете.

Поверьте – река унесет много ваших обид, это проверенное средство. Если реки нет поблизости – можно открыть кран в ванной и – вперед.

4. Криком. Пойдите в совершенно пустое место и если ваша обида превратилась в злость – выкричите эту злость, ориенте из всей мочи! Материтесь, кричите неприличные слова,,

что приходит на язык, ничего не сдерживайте и не контролируйте. Вложите в крик всю негативную скопившуюся энергию.

5. Выписываем обиду. Сядем и возьмем лист бумаги и ручку. Писать ТОЛЬКО от руки! Пишем число, месяц, год, время. И начинаем писать все, что накопело на сердце, что тревожит и не дает покоя. Заканчиваем, когда закончится листок с двух сторон. Другой лист не берем! Это очень важно – в выписывании важна мера. Пишете в конце – «заканчиваю, указываете время» – обязательно. Перечитываете все, что написали. Могут быть очень неприятные ощущения, терпите, это нормально.

Затем сжигаете листок, следя, как он сгорает, как сворачивается бумага, как тают строчки в огне. Так сгорает ваша боль и обида.

6. Самое эффективное и экологичное правило растворения обид – осознанное восприятие. Ощущаем в теле где находится обида, как она выглядит, фиксируем в сознании. Мысленно произносим: «Я тебя вижу, ты относительно меня.» С этими словами «выводим» ее из тела и спрашиваем: «Чему ты пришла меня научить?».

Результат может быть ошеломляющим! За несколько минут не только можно растворить обиду, но и понять великий смысл Жизни, направляющий нас к лучшему

## 4. Трансформация негативных мыслеформ

с помощью структурной расстановки предметами

Инструкция:

Необходимые материалы: мелкие однотипные предметы: кнопки, семечки или скрепочки и т.д. в большом количестве.

Соберите из мелких предметов образ, который символизирует ваше состояние: камень, черная туча, острый меч...

Скажите: «Это было. Это – часть моей жизни, моего опыта. Я больше этого не хочу».

**ВДОХ – ВЫДОХ**

Своей рукой разрушите этот образ. Перемешайте все на столе и скажите.

Скажите: «Проблема была, проблема ушла. Я за нее уже заплатил. Больше она мне не служит»

**ВДОХ – ВЫДОХ**

Соберите новый образ, отражающий Ваше новое, желаемое состояние (все из тех же предметов). Это может быть

даже слово: уверенность, здоровье, счастье и т.д.

Скажите: «Я выбираю....»

**ВДОХ-ВЫДОХ**

# 5. Работа С Соматикой

## Общая схема

### I этап. Характер болезни

Собрать анамнез жизни (исторический, личностный, семейный анамнез)

Опишите свое состояние. Где это в теле?

Как вы это ощущаете?

Какие симптомы вы испытываете?

Какой характер боли?

Что усиливает боль? Когда, в какой ситуации?

Что успокаивает? Когда, в какой ситуации?

Какая эмоция этой боли?

Что может усилить эту эмоцию?

Что может ее ослабить?

С какими воспоминаниями связана эта эмоция?

### II этап. Психологический смысл болезни

Терапевт переводит качественные характеристики в психологические через метафору, связывая метафору с данными анамнеза жизни.

Примеры :

Кожные проблемы:

У вас чешутся руки что-то сделать?

Что-то вас раздражает как заноза под кожей?

Вы чувствуете, что вам нужно «выцарапывать» средства на жизнь?

Проблемы с желудком, язва:

Что-то вас гложет?

От кого-то или от чего-то вас тошнит?

То, что вы делаете, поглощает вас целиком? («с потрохами»).

Кишечник:

Вы всегда сдерживаетесь?

Вам приходится себя держать в узде?

Вы придерживаетесь своих проблем?

Вес:

Какие чувства Вас часто переполняют? Почему?

Есть ли у вас что-то лишнее, отягощающее вас?

Есть ли у вас тяжелые проблемы?

Сердце:

Кто или что разбивает ваше сердце?

Вы переживаете одну сердечную муку за другой?

Чувствуете ли вы иногда «камень» на сердце?

## 6. Техника «Тотемное животное»

Цель: обрести силу «внутреннего зверя», открыть источник внутренней мощи и ресурсов, осознать свою духовную сущность.

Инструкция:

### 1. Луг.

Вообразите, что вы оказались на лугу. Вы стоите посреди открытого пространства, под ногами трава, полевые цветы. Где-то вдали растут кустарники и деревья. Какое сейчас время года? Насколько высокая трава на лугу? Почувствуйте свою связь с землей, с травой, с пространством вокруг. Ощутите благоговение, силу и красоту природы, окружающей вас.

### 2. Пещера.

Сейчас представьте, что за одним из кустов находится вход в пещеру. Спрятавшись за листвой, вы можете наблюдать за отверстием пещеры. При этом вы остаетесь незаметным для того, кто выйдет из этого отверстия.

### 3. Тотемное животное.

Вы продолжаете наблюдать за пещерой из своего укрытия и понимаете, что сейчас из нее выйдет ваше тотемное животное. Наберитесь терпения и внимательно следите за про-

исходящим. Пусть вскоре появится образ этого животного. Увидьте, как оно выходит из пещеры. Что это за животное? Как оно двигается, как себя ведет? Какие звуки издает? Какого оно окраса?

#### 4. Взаимодействие с тотемным животным.

Осторожно выйдите из своего укрытия и направьтесь в сторону животного, но пока не подходите к нему. Как оно реагирует на вас? Поблагодарите его за то, что оно явилось вам. Представьте, что у вас появилась емкость с едой, которой вы хотите накормить животное. Сделайте это – накормите его. Спросите животное о том, в чем его сила и что оно значит для вас. (Ответ может быть несловесный, а может не прийти сразу вовсе.)

#### 5. Ассоциация.

Представьте, что вы соединяетесь со своим тотемом

Посмотрите на мир глазами своего животного. Каким вам видится этот мир? Разрешите ему немножко поуправлять вашим телом. Делайте любые движения, которые этот зверь хочет совершать. Может, он хочет обойти комнату на четырех лапах, может, хочет изогнуться, готовясь к прыжку, а, может, свернуться калачиком вон под тем уютнейшим столом?

Двигайтесь как угодно, выпускайте воображаемые когти, припадайте к полу или наоборот подпрыгивайте, медленно

или быстро, так, как именно сейчас и именно вам нужно. Рычите, фырчите, издавайте любые звуки.

Какие эмоции испытывает ваш внутренний зверь? Если он злой, то пусть покажет свою злость, выразит ее в злобных, агрессивных движениях. Если он доволен и счастлив, то пусть все его тело, каждая клеточка прочувствует и выразит это счастье. Если ему грустно, то пусть грустит, выпуская тоску. Разрешите себе в этот момент быть, чувствовать, двигаться, проявлять себя

Какими качествами, свойствами, чертами обладает ваш тотем? Как эти качества, свойства, черты могут быть полезны вам? Где и когда вы сможете их применять? Как они уже проявляются в вашей жизни?

## 6. Возвращение.

Теперь попросите животное в течение ближайшей недели явить вам доказательство того, что оно действительно является вашим тотемом (возможно, вы увидите изображение этого животного где-то, попадетсЯ картинка или статуэтка, или увидите его в книге или кино). Вернитесь на луг и снова ощутите свою связь с природой. Поблагодарите бессознательное за всю информацию, которую оно вам позволило получить. Возвращайтесь в здесь и сейчас.

## 7. Тренинг сенсорной релаксации

Цель: расслабиться, успокоиться.

Инструкция:

Пудобнее сядьте в кресло так, чтобы ваша шея и спина имели хорошую поддержку. Вам зададут несколько вопросов. На каждый из них можно ответить “да” или “нет”, но делать это не обязательно. Вам нужно просто выяснить, какова ваша реакция на каждый из вопросов. Подходит любая. Правильной или неправильной реакции нет.

Можете ли вы почувствовать приятную тяжесть в своем теле? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы полностью ощутить свои ладони и руки? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы почувствовать, что одна из ваших рук расслаблена больше, чем другая? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы почувствовать, что одна из ваших ног расслаблена больше, чем другая? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы дать своим глазам закрыться? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы держать свои глаза закрытыми, отвечая на все дальнейшие вопросы? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы представить себе расстояние от своей макушки до подбородка? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы представить себе, что смотрите на что-то, находящееся вдали? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы представить себе, как напряжение пропадает? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы почувствовать пространство внутри своего рта? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы представить себе сиену, исполненную мира и покоя? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы почувствовать тепло где-то в своем теле? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы ощутить, что находитесь в покое и безопасности? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы дать своим глазам открыться? (Пятисекундная пауза.)

Если ваши глаза пока не открыты, пожалуйста, откройте их и почувствуйте, что вы бодры и спокойны.

Насколько расслабленно вы себя чувствуете?

## 8. Метафорическое овладение болью

Цель: работа с болью и болевыми ощущениями

Инструкция:

**ВАЖНО:** боль очень важна для человека. Боль – это сигнал тревоги, предупреждающий о том, что в теле есть проблема. Прежде чем выключать боль, убедитесь, что вы предприняли необходимые меры для исцеления организма.

После наведения транса достаточной глубины и установления пальцевой системы «Да – Нет» психотерапевт говорит следующее:

«Вы знаете, что работа нашего мозга похожа на устройство и работу компьютера... есть жесткий диск... на котором записаны программы... есть клавиатура, посредством которой можно управлять программами... представьте свой мозг в виде компьютера с клавиатурой... когда полностью представите, то дайте мне знать об этом...»

После получения сигнала «Да» психотерапевт говорит: «А теперь обратите внимание на клавиши... эти клавиши разноцветные... многие из них имеют любопытный цвет... и это те клавиши... которые включают важные функции нашего организма...»

есть клавиши другого цвета... и эти клавиши назначены

для исключения некоторых функций... обратите внимание на одну из клавиш...

это клавиша, которая выключает сознание человека... эта клавиша у вашего компьютера находится в выключенном состоянии... потому что вы находитесь в гипнотическом состоянии...

а теперь обратите внимание на монитор компьютера... Представьте, что вы видите рабочий стол своего внутреннего компьютера. И на этом рабочем столе, есть иконки, и файлы и папки, в которых хранятся необходимые данные о вас, о вашей жизни и вашем теле.

Сейчас найдите на рабочем столе папку «Системные настройки». Внутри этой папки найдите еще одну папку, которая называется «Мое тело». Откройте эту папку. Обратите внимание, что в этой папке, хранятся программы, которые регулируют деятельность вашего организма: зрение, слух, дыхание, ритмы, тактильные ощущения, и другие программы, которые необходимы для стабильной работы вашего организма.

Войдите в папку «Ощущения». Внутри этой папки найдите программу «Управление болью». Сделайте двойной щелчок и откройте программу. Вы получили доступ к управлению болью в вашем теле.

Вы увидите на экране индикатор «Уровень боли». И сейчас аккуратно сначала на пол деления уменьшите уровень боли. Почувствуйте, как с понижением уровня, чувствитель-

ность в теле становится меньше и меньше. Понижайте уровень еще на одно деление, почувствуйте, как с понижением уровня, чувствительность в теле становится меньше и меньше. Теперь понизьте уровень до желаемой отметки. И почувствуйте, как с понижением уровня, чувствительность в теле становится меньше и меньше.

При необходимости нажмите на клавишу **ВЫКЛЮЧИТЬ БОЛЬ**... после того как вы **АКТИВИРУЕТЕ СОСТОЯНИЕ «БОЛЬ ВЫКЛЮЧЕНА»**, дайте мне знать об этом...

После получения сигнала «Да», психотерапевт продолжает: «А теперь вернитесь к **СИСТЕМНЫМ НАСТРОЙКАМ** вашего организма. Найдите в папке «Мое тело» программу **«САМОДИАГНОСТИКИ, САМОРЕГЕНИРАЦИИ и САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ»**. Запустит **ПРОГРАММУ ИСЦЕЛЕНИЯ**... нажмите клавишу «программы исцеления»... когда нажмете, то дайте мне знать об этом... сигналом «Да».

Только что вы активировали режим «Исцеление тела». Теперь, когда выключена боль... и включена программа исцеления... я хотел бы, чтобы ваш мозг включил боль только тогда, когда это необходимо и только после того, как программа исцеления будет работать на всю мощь».

## 9. Гипнотический настрой для внутренней трансформации

Цель: расслабление, погружение в транс, спокойствие.

Инструкция:

Сейчас сконцентрируй все свое ВНИМАНИЕ на том, что я говорю ТЕБЕ.

Твоё ВНИМАНИЕ полностью концентрируется на том, что я говорю ТЕБЕ.

Только НА ТОМ, что я говорю ТЕБЕ.

И ты чувствуешь, как твоё сознание РАСТВОРЯЕТСЯ внутри ОЩУЩЕНИЙ твоего собственного тела.

Твоё сознание РАСТВОРЯЕТСЯ, наполняясь ОБРАЗАМИ и ЧУВСТВАМИ иного ПРОСТРАНСТВА. Твоё сознание ГОТОВИТСЯ к ВНУТРЕННЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ.

ПУТЕШЕСТВИЮ, которое наполнит тебя ДРУГИМ СМЫСЛОМ.

И твоё сознание НАПОЛНЯЕТСЯ ГОТОВНОСТЬЮ.

Готовностью к ТРАНСОВОМУ путешествию в иное ПРОСТРАНСТВО и иное ВРЕМЯ.

То, что происходит ВНУТРИ ТЕБЯ полностью поглощает ТВОЁ ВНИМАНИЕ.

Полностью ПОГЛОЩАЕТ.

Ощущения тела начинают РАСТВОРЯТЬСЯ.

Очертания уходят, границы РАЗМЫВАЮТСЯ.  
ПОТОК ОЩУЩЕНИЙ проходит сквозь ТВОЁ ВОСПРИ-  
ЯТИЕ.

Ты чувствуешь ЕГО ПОЛНОТУ.  
Всё БЫСТРЕЙ и МОЩНЕЙ. Поток проходит ВНУТРИ  
ТЕБЯ.

Он захватывает ВСЕГО ТЕБЯ, полностью ПОГРУЖАЯ в  
ВОСПРИЯТИЕ.

Ты чувствуешь, как ТВОЁ СОЗНАНИЕ готово напол-  
ниться ИНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ , наполниться ИНЫМИ  
ОБРАЗАМИ.

Они придут и станут ТВОИМИ.

Позволь ПОТОКУ принести ИНОЕ ЗНАНИЕ.

Пусть ВОЙДЕТ и пусть НАПОЛНИТ.

Иные ЧУВСТВА, иные ОБРАЗЫ, иные ЖИЗНИ.

Осколки ЗНАНИЙ.

Что ВОЛЬЮТСЯ и НАПОЛНЯТ. Оживут и РАСТВОРЯТ.  
НАПОЛНЯТ СМЫСЛОМ.

Осколки ОБРАЗОВ, обрывки СМЫСЛА. Всё это СО-  
ЛЬЕТСЯ ВОЕДИНО.

ВГЛУБЬ по времени, в глубинах ПАМЯТИ МИРА.

# 10. Психотерапия и мытье посуды

Цель: самопомощь, само настрой и психологическое исцеление

Инструкция:

«Иногда тщательная уборка комнаты может дать лучшие результаты, чем полгода психоанализа»

Авессалом Подводный. Общественное подсознание.

1. Проекция внутреннего состояния наружу.

Посмотрите на эту грязную посуду и подумайте (а лучше позвольте своему подсознанию выбрать), какую часть вас (или, быть может, вас целиком) напоминает вам эта посуда. Может у вас появиться конкретное представление, может быть это будет лишь чувство, что такая часть есть – этого достаточно. Все мы периодически пачкаемся, и ничего страшного в этом нет. Однако эту часть не мешало бы вымыть, чем мы сейчас и будем заниматься.

2. Обыгрывание метафоры.

Теперь мойте посуду, представляя, как одновременно вы очищаетесь внутри себя.

Можно подкрепить воображение аффирмацией: « Постепенно ... но верно ... с каждым вымытым предметом ... я все больше и больше ... становлюсь новеньким ... чистеньким ... и блестящим» (эпитеты можно подобрать по вкусу).

3. Обратная проекция результата.

Закончив мыть посуду, посмотрите на результаты своего труда ... и позвольте этому ощущению чистоты проникнуть в вас, ... заполнить очищенную часть ... и даже больше – разлиться по всему телу ... и переполнить вас новым прекрасным состоянием чистоты. ... Дайте себе достаточно времени чтобы полностью его прочувствовать... . И не забывайте, что и в вас и в окружающем мире есть еще много всего, что можно вымыть, очистить, приласкать и обогреть :-)

# 11. Три простые техники

## «ПЫЛЕСОС»

Цель: исцелить головные боли, навязчивые, пугающие или злые мысли, непрекращаемый внутренний диалог.

Сценарий кодирования:

Создайте намерение: «Настало время хорошенько почистить мой мозг».

Представьте себе пылесос со специальной насадкой для чистки мозга.

Вычистите все нежелательные и искаженные мыслеформы и боли.

Представьте, как шум пылесоса заглушает тревожные мысли, а вакуум втягивает их в мусорный мешок.

Насладитесь новоприобретенной ясностью мыслей.

Почувствуйте себя расслабленным и умиротворенным.

## «КУЧА ПЕСКА»

Цель: контроль зависимостей (болезненных пристрастий)

Сценарий кодирования:

Поместите свою зависимость в огромный камень.

Почувствуйте его незыблемость и тяжесть.

Мысленно представьте дробильную машину, превращающую камень в песок. Как только камень раздроблен в песок,

он уже не может опять стать проблемой.

Почувствуйте, как убывает сила зависимости.

Увидьте большую кучу песка.

Визуализируйте, как ветер раздувает песок. Примите ветер, раздувающий кучу песка, и отдайте должное его силе.

Песчаная куча становится все меньше и меньше.

Знайте, что песок потерял свою силу. Почувствуйте освобождение от зависимости.

Отпразднуйте свободу.

### «ПРЯМАЯ ЛИНИЯ К БОГУ»

Цель: неудовлетворенность жизнью, помощь свыше.

Сценарий кодирования:

Четко определите свою проблему.

Пожелайте связаться с Богом.

Мысленно наберите телефонный номер 1-800-БОГ. Когда вы набираете номер 1-800-БОГ, постарайтесь реально услышать гудок вызова.

Услышьте гудок. Ответ «Бог говорит...».

Расскажите о своей проблеме Богу. Будьте конкретны и определите проблему до мельчайших деталей.

К вам приходит озарение. Теперь вы знаете, как решить проблему. Ура! Ваша вера в успех абсолютна. Вы полны сил.

## 12. Как победить зависть

Зависть – чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого.

Виды зависти:

1. Ядовитая зависть: у меня этого нет, пусть и у него не будет.

2. Эгоизм: у меня это есть, но у него пусть не будет.

3. Черная зависть: пусть его собственность будет моей.

4. Белая зависть: у него есть, пусть и у меня будет.

5. Зависть Спасателя – у меня есть, пусть и у него будет.

6. Альтруистичная зависть – у меня нет, но пусть будет у него.

7. Мученическая зависть – у него нет, пусть не будет и у меня.

### 5 ШАГОВ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАВИСТЬ

Шаг 1. Признайте свою зависть.

Шаг 2. Чему конкретно вы завидуете? Какому качеству, таланту, способности?

Шаг 3. Примите эти качества как зону своего развития и роста.

Шаг 4. Придумайте минимум 5 вариантов развить в себе эти качества.

Шаг 5. Какие есть сильные стороны у меня и в чем я лучше чем....?

# 13. Лечение головной боли и других дискомфортных ощущений

1. Оцените головную боль по шкале от 1 до 10.
2. Представьте ее в виде кого-то или чего-то, но не человека, создав в своем сознании картину или фильм.
3. Если картина содержит движущиеся элементы, изменить движение.
4. Если в вашем образе присутствуют звуки – выключите их и включите вашу приятную мелодию.
5. Поменяйте цвет образа на тот, что вам комфортнее
6. Поверните картинку вверх-ногами.
7. Уменьшите размер образа.
8. Уменьшите размер картины на экране.
9. Измените форму экрана, представьте его в виде воздушного шарика. Позвольте шарика начать подниматься. Когда он достигнет облаков, головная боль уменьшится до 1 балла. Теперь наблюдайте за шариком, исчезающим в облаках. Когда вы больше не сможете видеть его, у вас останется только слабое воспоминание о головной боли.
10. При необходимости повторите все шаги сначала, до полного исцеления.

## **14. Как сделать выбор при помощи подсказок тела**

# 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.