

The background of the entire page is a repeating pattern of red roses on black stems with green leaves. The roses are stylized with white outlines and are scattered across the white background.

Артем Федоров

Как завершить нездоровые
отношения

Страх одиночества

16+

Артем Федоров

**Как завершить нездоровые
отношения. Страх одиночества**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Федоров А. И.

Как завершить нездоровые отношения. Страх одиночества /
А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Это пособие - краткий алгоритм работы со страхом разорвать токсичные и нездоровые отношения. В психологии это называют эмоциональной зависимостью. Когда голова говорит: «Беги!», а сердце не пускает. Это вторая часть пособия, первая называется «Страх расстаться». Рекомендую ознакомиться с первой частью до или после того, как прочитаете эту. Несмотря на небольшой объем, в книге вы найдете практические упражнения и рекомендации по работе со страхом одиночества.

Содержание

КАК ВЫЙТИ ИЗ НЕЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ	5
ЧАСТЬ 2. СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА (АУТОФОБИЯ)	6
Симптомы страха одиночества	7
Корни страха одиночества	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

КАК ВЫЙТИ ИЗ НЕЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Краткий алгоритм работы

ЧАСТЬ 2. СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА (АУТОФОБИЯ)

Это пособие – краткий алгоритм работы со страхом разорвать токсичные и нездоровые отношения. В психологии это называют эмоциональной зависимостью. Когда голова говорит: «Беги!», а сердце не пускает.

Эта продолжение первой части, которая называется «Страх расстаться». Рекомендую ознакомиться с первой частью до или после того, как прочитаете эту.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

Симптомы страха одиночества

- сильная зависимость от других людей, неспособность принимать самостоятельные решения;
- неутолимая жажда общения;
- требование доказательств любви и привязанности, значимости индивида от окружающих людей;
- желание угождать всеми способами вразрез со своими возможностями и желаниями;
- чрезмерная требовательность к окружающим;
- зависимости от алкоголя, еды, трудоголизм;
- эмоциональная зависимость от человека и жизнь в нездоровых отношениях;
- эмоции, сопровождающие страх одиночества: отчаяние, депрессия, невыносимая скука самоуничжение, ощущение собственной непривлекательности, никчемность, беспомощность, опустошенность, изолированность, застенчивость, отчужденность, ранимость, тоска;
- психосоматическое проявление может быть в форме нейродермита.

Корни страха одиночества

Исторические корни

В древности выжить вместе с кем-то проще, чем в одиночку. Одиночество означало невозможность добыть себе пропитание: пахать, сеять, обходиться, строить, защищаться и т.д.

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.