

The background of the entire page is a repeating pattern of red roses with black outlines and stems, set against a white background. The roses are in various stages of bloom, and the stems are thin and curved, with small leaves.

Артем Федоров

Как завершить нездоровые
отношения

Страх одиночества

16+

Артем Иванович Федоров
Как завершить нездоровые
отношения. Страх одиночества

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48789845

SelfPub; 2019

Аннотация

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	4
ЧАСТЬ 2. СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА (АУТОФОБИЯ)	5
Симптомы страха одиночества	6
Корни страха одиночества	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

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 самоуничтожение, 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.