

Артем Федоров

50+ психологических техник
на каждый день

Часть 3



16+

Артем Федоров

**50+ психологических техник
на каждый день. Часть 3**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Федоров А. И.

50+ психологических техник на каждый день. Часть 3 /
А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Данное пособие - продолжение уже нашумевшей книги "50+ психологических техник на каждый день". Еще больше 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 многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Содержание

1. Упражнение «Как решить сложную ситуацию»	5
2. Упражнение «Как освободиться от влияния других»	6
3. Четыре ингредиента успешных отношений	7
4. Упражнение: «Отношение предметов»	8
5. Медитация «Белый шар»	9
6. Медитации на геометрические фигуры	10
7. Четыре типа детей	11
8. Четыре типа родителей	12
9. Как справиться со стрессом	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

1. Упражнение «Как решить сложную ситуацию»

Чего уж греха таить. Многие из нас любят давать мудрые советы. Однако, когда дело касается нас самих и мы попадаем в трудную ситуацию, бывает, что найти выход очень сложно.

В NLP есть такое понятие как позиции восприятия:

1ая позиция: " Я в ситуации. " – позиция внутри

3ья позиция: " Он в ситуации. " – позиция со стороны.

Когда мы в 3-ей позиции, со стороны, многое становится виднее, понятнее, яснее и поэтому проще что-то советовать.

Именно этот принцип мы будем использовать в нашем следующем упражнении.

Итак, готовы?

Вообразите, что вы – это не вы, а ваш знакомый.

Он пишет о вас письмо кому-то, кто готов помочь в осуществлении ваших планов.

У него нет в отношении вас никаких предубеждений, он просто хочет описать вас как можно подробнее, не забыв про ваши

интересы,

способности и

надежды.

Пишите о СЕБЕ в 3-ем ЛИЦЕ, например, "Павлу особенно нравится... у него в жизни сейчас такая ситуация..."

Опишите свои личные качества и наиболее значимые достижения в жизни.

"Паша, грамотный и сильный человек. На работе он достиг успеха благодаря..."

"В семейной жизни Паша верный, его главное достоинство..."

Перечислите также, свои надежды на разрешения ситуации, в третьем лице, конечно же.

Закончив, перечитайте письмо.

Теперь дайте совет тому человеку, о котором только что прочитали, написав ответное письмо.

Эти советы должны стать руководством к действию на ближайшее время.

2. Упражнение «Как освободиться от влияния других»

Шаг 1. Кто на вас влияет и как?

– чьи убеждения и идеи мы копируем? Повторяете ли вы чужие слова, мысли? Какие конкретно?

– чьим настроением мы заражаемся? Если рядом кто-то в плохом настроении – не бывает ли так, что у вас тоже портится настроение?

– чьи привычки мы копируем? Тянет ли вас к вредным привычкам, если окружающие им следуют?

– чье поведение мы копируем? Не подвержены ли вы инстинкту толпы, заставляющему вас делать то же, что и окружающие?

– чьи цели я достигаю? Когда я чего-то хочу, это мое желание, или потому что того же все хотят?

Шаг 2. Осознайте, что вы не обязаны следовать чужим шаблонам.

Представьте, что влияющая на вас публика делает что-то, что противоречит вашим убеждениям: например, принимает решения совершить массовый суицид или совершить правонарушение, или ненавидеть то, что вы сильно любите.

Признайте, что

– вы не несете ответственность за их выборы.

– вы не обязаны верить, чувствовать или поступать также.

– вы сами несете ответственность за свои мысли, чувства или поступки.

Осознайте, что даже если вы и совершите неправомерный так, потому что так все поступили – отвечать вы все-таки будете лично. Вы несете индивидуальную ответственность, а не коллективную.

Шаг 3. Найдите примеры тех, кто смог противостоять мнению толпы.

Представьте себя в роли этого человека. Осознайте, что несмотря на то, что это сложно – это возможно.

Шаг 4. Найдите поддерживающее окружение.

Возьмите бумагу, ручку и составьте список тех хороших привычек, которые вы хотели бы приобрести.

Найдите окружение, которые имеют желаемые новые идеи, эмоции, привычки, формы поведения. (даже в интернет пространстве).

Вывод: пусть ваша зависимость от чужого мнения будет выборочной. Причем выбрать, от кого зависеть, а от кого нет, должны вы сами.

Шаг 5. Станьте лидером.

Научитесь позитивно влиять на других. Задайтесь целью поменять (важно! ненасильственно) ваше старое окружение, если от него нельзя полностью отделиться. Бросьте вызов существующим устоям!

3. Четыре ингредиента успешных отношений

1. БЕЗОПАСНОСТЬ

Ощущаете ли вы безопасность в отношениях? (вас не предадут, не обманут, не изменят, не кинут, не причинят физический или эмоциональный вред)

По вашему мнению, ощущает ли ваш партнер безопасность?

2. ПРИЗНАНИЕ И ЗНАЧИМОСТЬ

Ощущаете ли вы свою значимость в отношениях? Получаете ли вы достаточно признания?

Даєте ли вы достаточно признания вашему партнеру? Чувствует ли ваш партнер свою значимость в отношениях?

3. ПРИВЯЗАННОСТЬ И БЛИЗОСТЬ

Чувствуете ли вы эмоциональную близость? Какое качество этой близости?

Есть ли вам, о чем поговорить? Какое качество сексуальной близости?

4. РАЗВИТИЕ

Происходит ли развитие в отношениях? Есть ли возможность для личностного развития в отношениях? Делают ли эти отношения вас лучше?

4. Упражнение: «Отношение предметов»

Цель: самопознание, осознание своей роли в обществе, осознание своего предназначения, определение жизненного сценария, проявление чувств.

Материалы: игрушки, предметы мебели, предметы обихода.

1. Участникам тренинга предлагается из предложенных предметов выбрать тот предмет, который кажется ему наиболее привлекателен интересен, как будто этот предмет сам выбрал этого человека.

2. Представиться друг другу от лица своих фигурок. Ведущему начать, показать, как это делать. «Я гоночная машина, я быстрая, у меня очень мощный двигатель, меня никто не может догнать, я живу в очень быстром темпе, мне нравится риск, жизнь пролетает как одно мгновение...

3. Задать вопросы друг другу, цепляющие.

«Водолаз, а почему ты подчеркиваешь, что ты дешевая игрушка?...

4. Внести в свой объект какое-либо одно изменение с помощью волшебной палочки.

5. Закончить, когда хочется еще что-то сказать: «А теперь мы, фигурки, можем пожелать друг другу, что-нибудь хорошее».

Мыло, я желаю, чтобы тебя открыл хороший человек.

6. Создать из фигурок композицию, выбрать то место, в котором его фигурке было бы наиболее комфортно.

7. В конце обсуждение, интерпретации тренера.

Что нового я узнал о себе?

5. Медитация «Белый шар»

В медитации используйте тот цвет, который соответствует вашему запросу.

Целительные свойства различных цветных энергий таковы:

- белый цвет – снимает напряжение, отгоняет тревогу, успокаивает мысли;
- красный цвет – пробуждает жизненные силы;
- оранжевый цвет – позволяет пробудить скрытые силы и способности, укрепляет волю;
- желтый цвет – дает жизненную энергию, помогает освободиться от меланхолии;
- зеленый цвет – дает умиротворенность;
- синий цвет – несет ясность мыслей, унимает разбушевавшиеся страсти;
- фиолетовый цвет – позволяет получать озарения свыше, помогает познать мировые законы, успокаивает при тревоге.

Инструкция к медитации

1. Представьте себе, что над вашей головой, прямо над макушкой, находится светящийся белый шар. Представьте, как энергия в шаре накапливается.

2. Теперь представьте себе, как свет из него устремляется в вашу макушку.

3. На вдохе получайте из шара чистую энергию, на выдохе избавляйтесь от загрязненной.

4. Опустите шар еще ниже, до уровня гортани, и представьте, как белый свет растворяет все блоки в области горла, освобождает ваш голос.

5. Опустите шар до уровня плеч. Ощутите, как белый свет освобождает вашу шею, плечи от груза забот и тревог. В плечах появляется легкость. Шейные позвонки подвижны.

6. Опустите шар на уровень сердца. Свет на вдохе входит в сердце и укрепляет его. На выдохе из сердца выходят и растворяются обиды, гнев, печаль и другие негативные чувства.

7. Теперь возьмите воображаемый шар двумя руками. Вдыхая, направляйте свет себе в руки. Представьте, что в руках появляется больше силы.

8. Опустите шар до уровня живота. Представьте, как очищающая белая энергия растворяет гнев, угрызения, злость и наполняет органы живота силой, энергией и здоровьем.

9. Опустите белый шар до уровня таза. И направьте в область таза лечебный белый свет.

10. Теперь опустите шар под ноги, представьте, как вы стоите босыми ногами на белом шаре. Теперь он больше в размерах. Как огромная планета и белая энергия подымается вверх по вашим ногам. Ноги становятся крепче. Мышцы эластичные. Суставы – гибкие.

Чувствуете перемену? Вы ощущаете легкость, теплоту, вы стали счастливее и ощущаете прилив энергии.

6. Медитации на геометрические фигуры

Медитация на точку – для концентрации

Представьте себе в серой туманной мгле точку любого цвета. Сосредоточьте на ней все свое внимание. Представьте себе, как точка двигается. Следите глазами за ней.

Медитация на черный куб – для стабильности

Представьте себе черный куб. Вы внутри этого куба. Ничто не может сдвинуть этот куб с места.

Медитация на золотой треугольник – для отношений

В треугольнике встречаются два вектора или расходятся, в зависимости с какой стороны глядеть. Если вы хотите наладить отношения с кем-то, представьте, что эти векторы сходятся. Если вам нужно расстаться с кем-то, представьте, что векторы расходятся.

Медитация на шар – преодолеть застой

Представьте себе шар, который катится все время вперед. Проставьте себя внутри этого шара. Вы управляете им силой мысли. Шар катится к вашей цели, преодолевая все преграды.

Медитация на звезду – для хорошего настроения

Представьте себе золотую звезду. Она вращается, подымается выше. Светиться золотым светом. Это звезда вашего успеха. Мысленно скажите себе: «Я звезда! Я все смогу!»

Медитация на лабиринт – для поиска решений

Если у вас есть какая-то сложная ситуация, представьте ее в виде запутанного лабиринта. Теперь силой мысли представьте, что стены лабиринта начинают меняться и выстраиваться вполне понятный путь – выход.

Медитация на любую фигуру – для границ

Представьте себе негативное чувства. И возведите вокруг него границы. Осознайте, что это чувство не всепоглощающее, а имеет границами. Осознайте, какой мир за границами.

7. Четыре типа детей

1 тип – эгоисты

Вы меня родили – вы должны мне до конца жизни.

2 тип – мученики

Вы меня родили – Я должен вам до конца жизни.

3 тип – обреченные

(Именно) Вы меня родили – Я буду ненавидеть вас за это до конца жизни и мстить вам за это.

4 тип – сильные

Вы меня родили – Вы мне ничего не должны, я вам ничего не должен, я выбираю уважать и почитать вас за то, что вы мои родители и за дар жизни.

Какой вы тип ребенка чаще всего?

8. Четыре типа родителей

1 тип – эгоисты

Я тебя родил(а) – ты должен мне до конца жизни.

2 тип – мученики

Я тебя родил(а) – Я должен(на) тебе до конца жизни.

3 тип – обреченные

(Именно) ты родился – Я буду ненавидеть тебя за это до конца жизни и мстить тебе за это.

4 тип – сильные

Я тебя родил(а) – я подарил(а) тебе жизнь, мой родительский долг – научить тебя быть здоровым (духовно и физически) и самостоятельным человеком.

Я признаю свою ответственность как родителя, с одной стороны.

Я признаю личность в тебе, твою свободу выбора и твою связанную с этим выбором ответственность, с другой стороны.

Какой вы тип родителя чаще всего?

9. Как справиться со стрессом

Стресс приводит организм человека в состояние острого напряжения. Вся защитная система организма мобилизуется и направляется на преодоление угрожающей ситуации. По оценкам экспертов, человеческое тело функционирует оптимальным образом при средних нагрузках (благоприятный стресс или эустресс). Если нагрузки (факторы стресса) оказываются слишком малы или, наоборот, чрезмерно возрастают, степень стресса начинает превышать допустимые нормы (дистресс), что ведет к ухудшению работы организма.

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.