

Артем Федоров

# НОВЫЙ САМОГИПНОЗ

Деньги, успех, здоровье,  
любовь

16+



Артем Федоров

**Новый самогипноз и  
самопрограммирование**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Федоров А. И.**

Новый самогипноз и самопрограммирование / А. И. Федоров —  
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Это удивительная книга познакомит вас с таким направлением как аффирмационная психология. Но это не еще одна книга с аффирмациями. Это совершенно новый способ использования аффирмаций в сочетании с телесными практиками и техниками НЛП. В результате внутри вас появится совершенно новый качественный способ мышления, который поможет вам достигать любых целей, лечить болезни, привлекать деньги и удачу в свою жизнь. Все практики можно использовать самостоятельно или в работе с клиентами.

## Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
Позитивное мышление	7
Как составить аффирмации?	8
Техника «Разрыв невротического шаблона»	9
ЗДОРОВЬЕ	11
Техника «Глубокое исцеление»	11
Исцеление детей	13
Исцеление близких	16
Активация программы здоровье	18
САМООЦЕНКА И УВЕРЕННОСТЬ	19
Исцеление самооценки	19
Защитное поведение и деструктив	21
Исцеление деструктивных реакций	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

## Аффирмационная психотерапия

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Применение аффирмаций в психологии, для саморазвития и само программирования старо как мир. Но это не еще одна книга с аффирмациями. Это совершенно новый способ использования аффирмаций в сочетании с телесными практиками и техниками НЛП.

В результате внутри вас появится совершенно новый качественный способ мышления, который поможет вам достигать любых целей, лечить болезни, привлекать деньги и удачу в свою жизнь.

Все практики можно использовать самостоятельно или в работе с клиентами.

## Позитивное мышление

Помогает ли позитивное мышление?

Представьте, что вы летите в самолете где-нибудь над Европой, и у него вдруг отваливается один из двигателей.

Какая реакция пилота была бы вам больше по душе?

Лучше, чтобы он сказал: «Сохраняйте спокойствие и пристегните ремни! Нас сейчас немного потрясет, но до дома мы доберемся в целости и сохранности»?

Или чтобы капитан лайнера выскочил из кабины и начал носиться по проходу между креслами с воплями: «Нам всем конец! Мы погибли!»?

У какого из этих пилотов больше шансов удачно посадить самолет?

А теперь задумайтесь о собственной жизни, пилотом которой являетесь вы сами.

С каким настроением больше шансов удачно решить любую проблему: «Я найду выход» или «я пропал»?

В этом-то и суть позитивного мышления. Оно не гарантирует положительного исхода, но значительно повышает его вероятность.

Подсознание – это полное собрание всех наших мыслей.

Самые частые мысли формируют самые стойкие подсознательные программы.

**ЛЮБАЯ СОЗНАТЕЛЬНАЯ МЫСЛЬ, ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ ПОВТОРЕННАЯ В ТЕЧЕНИЕ НЕКОТОРОГО ВРЕМЕНИ, ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПРОГРАММУ**

Лузеры настолько концентрируются на том, чего они сделать не могут, что в результате ничего выполнимого для них просто не остается. Люди с позитивным мышлением фокусируются на своих возможностях и, таким образом, добиваются результатов.

Прожить в позитиве один-два дня – недостаточно. Тренировать сознание нужно точно так же, как и мускулы. Если десять раз отжаться от пола, а потом быстро добежать до зеркала, то никаких изменений в своей фигуре не заметишь. По аналогии с этим можно сказать, что не увидишь и никаких перемен в своей жизни, всего сутки «побаловав» себя позитивными мыслями. Но поработай над своим мышлением хотя бы месяц, и жизнь изменится заметнее, чем мускулатура после месяца походов в тренажерный зал.

## Как составить аффирмации?

1. Сделайте их личными (я, мне, мое...).
2. Сделайте их короткими.
3. Записывайте их в настоящем времени.
4. Употребляйте привычные для Вас слова, которые «трогают» Вас. При этом будьте точны и аккуратны в формулировках.
5. Добавляйте слова «легко», «комфортно», «максимально удобно», «безопасно», «наилучшим способом».
6. Используйте фразы: «Я разрешаю себе...», «Я выбираю...», «Я признаю свое право на...», «Я глубоко верю в ...»
7. Не используйте негативные, используйте созидательные слова. Слова «перестать», «прекратить», «бросить» – переформулируйте их в слова «начать», «стать» ... Например: «я не хочу болеть» – «я выбираю быть здоровым».
8. Аффирмации стоит произносить уверенным, авторитетным голосом, даже если вы произносите ее про себя.
9. Действие аффирмаций слабеет, когда внушаемая формула входит в противоречие с телесными невербальными проявлениями: с вашим выражением лица, положением тела. Убедитесь, что ваши телесные проявления соответствуют тому, что вы говорите.
10. Когда говорите аффирмацию, положите руку на сердце (если не предусмотрено другое) . Как будто бы вы даете торжественную клятву. Плюс вы позволяете полезным внушениям наполнить ваше сердце, мысли и тело.
11. После произнесения аффирмации полезно сделать плавный и уверенный вдох-выдох, чтобы принять эту аффирмацию и позволить ей интегрироваться. Без спешки и суеты.
12. Заканчивайте работу с аффирмациями словами: «Такова моя воля! И так будет!»

## Техника «Разрыв невротического шаблона»

Эта техника – основная техника в аффирмационной терапии. Суть техники – определить реакции тела на симптом и перепрограммировать его при помощи следующей техники :

### **«РАЗРЫВ НЕГАТИВНОГО НЕВРОТИЧЕСКОГО ШАБЛОНА»**

#### *Расширенный вариант*

Шаг 1. Определить какая часть тела реагирует на травму.

Положить туда ладонь и дышать 7 раз – легко и спокойно.

Шаг 2. Плавно и мягко растереть мочки ушей и продолжать дышать 7 раз – легко и спокойно дышать

Шаг 3. Погладить себя по предплечьям – как будто успокаивая себя и продолжать дышать легко и спокойно 7 раз.

Шаг 4. Проговорить аффирмацию.

#### **Пояснение к технике**

Эти четыре шага выбраны не случайно.

Дыхание помогает стабилизировать баланс между симпатической и парасимпатической нервной системой. Эти системы выполняют функции педалей «газа и тормоза» в нашем организме.

Концентрируясь на дыхании, мы стабилизируем и гармонизируем эти функции.

С точки зрения акупунктуры и акупрессуры уши имеют огромное количество нервных окончаний. И по форме напоминают эмбрион человека. Массаж ушей помогает «отрезвить» человеческое сознание и служит некой «кнопкой» перезапуска нервной системы.

Поглаживание по предплечьям – форма самоуспокаивающего поведения. В детстве, когда нам было плохо, больно, страшно мы бежали к маме, чтобы она погладила, успокоила и сказал добрые слова. На душе сразу становилось легко и светло.

Многие психологи считают, что любая неприятная ситуация становится или не становится травмой в зависимости от того, сколько любви человек получил сразу после травмы. Чем больше любви человек получает после неприятной ситуации, тем меньше вероятность, что она станет травмирующей.

Когда человек спокоен, расслаблен, он готов принять новые позитивные внушения и установки. Поэтому четвертый шаг – это полезное самовнушение.

### **«РАЗРЫВ НЕГАТИВНОГО НЕВРОТИЧЕСКОГО ШАБЛОНА»**

#### *Сокращенный вариант*

Любой симптом – это заблокированный поток любви в теле. Что блокирует этот естественный поток любви? Злость, обиды, травмирующие воспоминания, печали, страхи и проч. И тело реагирует на этот блок различными способами.

Для исцеления крайне важно понять какой участок тела реагирует на симптом. Именно в этом месте в теле **ЗАБЛОКИРОВАННА ЛЮБОВЬ К СЕБЕ ИЛИ К ОКРУЖЕНИЮ**.

Наша задача определить этот участок и представить, как любовь, которая застряла в этом участке, снова восстанавливает свой естественный поток в теле.

Для этого

– приложите свою ладонь к месту на теле, где сохраняется симптом,

– пошлите в это место много любви (в виде приятного, теплого потока энергии) ,

- представьте, как поток любви в этом месте восстановлен. и
- проговорите любую аффирмацию, которая противоположна вашему симптому.

Например, при бессоннице можно сказать: сегодня ночь я засну, буду спать крепки здоровым сном и проснусь бодрым, разбуженным и хорошо отдохнувшим.

При нерешительности можно определить, где нерешительность прячется в теле, пустить туда любовь и сказать: «я даю себе столько дней, минут для принятия решения. через... Я приму это решение быстро, молча и правильно».

## ЗДОРОВЬЕ

### Техника «Глубокое исцеление»

*Данную технику вы можете использовать практически с любым симптомом: болезнями, тревогами, паникой и проч. Технику легко адаптировать под любой запрос.*

*Важно объяснить клиенту, что все переживания, связанные с любой жизненной ситуацией, отражаются в теле. Необходимо учиться слышать свое тело и как оно реагирует на то или иное событие.*

*Если клиенту сложно определить участок, который отзывается в теле, предложите ему приложить одну руку к сердцу, вторую к животу.*

*В приложении, выберите необходимые аффирмации, которые вы будете использовать в данной медитации.*

#### Инструкция

1. Где в теле прячется симптом? (интуитивно)

Приложите к этому месту на теле свою ладонь, пошлите в это место много любви (в виде приятного, теплого потока энергии) и проговорите любую аффирмацию, которая противоположна вашему симптому.

Например: «С каждым днем меня наполняет спокойствие и гармония!»

2. Где причина симптома прячется в теле? (интуитивно)

Сделайте тоже, что и в п.1.

3. Какие (последствия) симптома в теле и/или в моей жизни? (интуитивно)

Сделайте тоже, что и в п.1.

4. Есть ли в теле часть, которая не хочет отпускать тревогу? Почему? (интуитивно)

Иногда в этой части вы можете узнать скрытые выгоды или более глубокие причины вашего симптома.

Сделайте тоже, что и в п.1.

5. Осталось ли что-то от тревоги? Где в теле? (интуитивно)

Сделайте тоже, что и в п.1.

6. Какие уроки души вы проходите в этой ситуации? Чему стоит научиться? (интуитивно)

Сделайте тоже, что и в п.1.

7. Какой ресурс вернулся в результате исцеления? (интуитивно)

Сделайте тоже, что и в п.1.

8. Какой еще ресурс мне нужен, чтобы чувствовать себя хорошо? Попроси его у Бога. Поставь руки и скажи: «Бог пошли мне ...» и представьте, что это спускается вам в руки, – поместите это в тело.

+ проговорите выбранную аффирмацию.

9. Представь, что симптом исцелился и у тебя все хорошо. Ты полностью восстановился. И живешь полной жизнью. Что ценного в этом для тебя? Что ты чувствуешь?

Проговорите «Я разрешаю себе ....» и добавьте описание того, что вы увидели на своем внутреннем экране воображения.

## Исцеление детей

*Мама для больного малыша – лекарство сильнее таблеток, порошков и микстур. Она может помочь ему справиться с любой, даже самой тяжелой болезнью.*

*Один из самых известных детских психиатров и психотерапевтов, профессор Борис Зиновьевич ДРАПКИН, создавший уникальную психотерапевтическую методику лечения детских недугов Мама-терапия. Его метод отработан и запатентован, признан Всероссийским обществом детских психиатров, одобрен Минздравом.*

*В чем же суть этого известного метода?*

*Между маленьким ребенком и его матерью существует очень тесная эмоциональная связь, которая закладывается чисто биологически, на стадиях беременности и кормления грудью.*

*Голос матери становится чем-то вроде внутреннего голоса маленького ребенка, поэтому он воздействует на него гораздо сильнее любого психотерапевта. Особенно если мамин голос транслирует маленькому человеку то, в чем он больше всего нуждается – материнскую любовь и чувство защищенности – своего рода психологическую плаценту.*

*Именно поэтому практически любая мать может стать целителем своего ребенка.*

*Сам Драпкин говорит о разработанном им стандарте – базовой программе, состоящей из четырех основных блоков. Прежде всего идет то, что можно было бы назвать «сигналом любви». Так происходит настраивание сына или дочери на общую с мамой психоэмоциональную волну. Потом идет «физический блок»: мать внушает ребенку его идеальный, без дефектов и хворей, образ. Следующий блок – нервно-психологический. И наконец – «блок народной медицины». «Снимаемым» с ребенка заболеванием может стать и обыкновенная простуда, и что-то гораздо более серьезное. А завершается сеанс психотерапии тем же, чем и начался, – сигналом любви. Мать подтверждает свою общность с сыном или дочерью, естественность и нерушимость их связи. Ребенок может быть спокоен: он защищен, мама с ним, она его любит.*

*Методика полезна любому, в том числе и здоровому ребенку, фразы и выражения тщательно подобраны. Вы должны выучить эти фразы и каждый вечер говорить своему крохе, дождавшись, пока он заснет.*

### МЕТОДИКА МАМА-ТЕРАПИЯ

Подойдите к кроватке малыша через 20-30 минут, убедитесь, что он спит, слегка приоткройте к его ручке или головке и произнесите (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой.

Старайтесь делать это медленно, со всей силой своего материнского убеждения, как бы посылая малышу “волны любви”.

Повторять процедуру надо каждый день. Программа рассчитана в среднем на 2 месяца, но улучшения в состоянии ребенка начнутся раньше. Изменять формулировки и переставлять фразы местами не стоит, так как именно эта последовательность доказала свою эффективность при оказании помощи многим тысячам детей. Это общая программа, которую можно применять в ряде несложных случаев самостоятельно. Индивидуальна программа создается и корректируется в процессе лечения специалистом. Самое главное – заканчивать нужно всегда

заверениями в безграничной материнской любви. Вся программа абсолютно позитивная, здесь нет никаких “не”. Вы просто пробуждаете в своем малыше желание быть хорошим, счастливым, здоровым и закрепляете уверенность, что это возможно.

Вот текст базовых блоков с комментарием доктора Драпкина.

### **1-й блок. Витамин материнской любви**

- Я тебя очень-очень сильно люблю.
- Ты самое дорогое и родное, что у меня есть.
- Ты моя родная частичка, родная кровинушка.
- Я без тебя не могу жить.
- Я и папа тебя очень сильно любим.

### **2-й блок. Физическое здоровье**

(Мама мысленно представляет идеальный образ своего ребенка.)

- Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (моя девочка).
- Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. (Эта фраза замечательно работает. У малоежек появляется хороший аппетит.)
- У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. (Идет установка на отсечение всех психосоматических заболеваний: астмы, сердечных неврозов, дискинезии желчевыводящих путей...) – Ты легко и красиво двигаешься. (Отсекаются все двигательные нарушения.) Ты закаленный, редко и мало болеешь».

### **3-й блок. Нервно-психическое здоровье**

- Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. – Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный.
- Ты умный мальчик. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.
- У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. (Ограждаем от детских депрессий и целой группы психических нарушений.)
- Ты хорошо спишь. (Эта установка очень быстро начинает действовать.) Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие, добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь.
- У тебя хорошо и быстро развивается речь.

### **4-й блок. Эмоциональный эффект, очищение от болезней**

- Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет проблемы ребенка конкретно.)
- Я забираю и выбрасываю твой плохой сон. (Если ребенок плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны.
- Я забираю и выбрасываю твою плаксивость.
- Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде.
- (И заключительная фраза на мажоре...) Я тебя очень-очень сильно люблю.

Здоровья и счастья вам и вашим детям!

Говорите эти слова вашим сладко спящим детишкам, и они обязательно вырастут здоровыми, умными и счастливыми. Мы с доктором Драпкиным в это верим.

## Исцеление близких

*Цель: помочь близкому в трудной ситуации, работа с конфликтными ситуациями.*

### **Часть 1. Исцелить свое желание «Спасти»**

Чего вы хотите для близкого?

Когда я его спасаю, я хочу помочь ему или себе?

Когда я его спасаю, не отбираю ли я у близкого его судьбу?

Когда я его спасаю, не отбираю ли я у близкого его право получить свою опыт?

Когда я его спасаю, не мешаю ли я ему таким образом стать лучше?

Когда я его спасаю, не формирую ли я в нем беспомощное и инфантильное существо?

Когда я его спасаю, не нарушаю ли я его границы?

Как я понимаю, где и в чем нужна моя помощь?

Как я пойму, что моя помощь больше не нужна?

Какую ответственность несет тот, кому нужна помощь?

Что он может сделать сам? Что он должен сделать сам?

### **Исцеление**

Используйте технику «Глубинного исцеления». В технике вы можете произносить следующие аффирмации:

*«Я принимаю других такими, какие они есть, в свою очередь, они принимают меня.»*

*«Я люблю себя таким, какой я есть. Я больше не жду того момента, когда стану безупречным, для того чтобы начать любить себя.»*

*«Я люблю (ИМЯ), какой он/она есть. Я больше не жду того момента, когда он/она станет безупречным, для того чтобы начать любить его/ее.»*

*«Я признаю, что (ИМЯ) имеет право иметь свои мысли, свою точку зрения, делать свой собственный выбор и принимать свои собственные решения.»*

*«Я развиваю в себе чувство глубокой безусловной любви и принятия.»*

*«Я избавляюсь от необходимости доказывать что-либо другим и признаю право свободной воли!»*

*«Я отношусь с уважением и с вниманием к людям.»*

*«Я признаю, что ошибки – это часть жизненного опыта и роста. Я бережно и с любовью верю, что каждый человек имеет право получить свой опыт жизни.»*

### **Часть 2. Сценарий воздействия**

1. Наведение транса и укрепление нервной системы.

2. Синхронизация дыхания 10...1 с образом. Представьте себе образ человека и представьте, как вы дышите в унисон.

3. Представьте, как вы держитесь за руки.

4. Если нужно, скажите ему что происходит, что вас беспокоит и почему.

5. Глядя ему в глаза, скажите ваше пожелание:

Например:

*«Пусть твоя боль утихнет»,*

*«Желаю тебе выздороветь как можно скорее»,*

*«Желаю тебе найти хорошую работу»,*

*«Я верю в тебя, ты – волевой человек и у тебя все получится!»*

6. Сформировать мыслеобраз близкого, каким вы хотите его видеть и послать его в голову и в сердце.

7. Притворитесь этим человеком. Почувствуй, готов ли ты принять этот мыслеобраз.

Если нет – что мешает?

8. Обратитесь к Высшим силам, в которые вы верите с просьбой:

*«Господи, исцели все причины, последствия и препятствия, которые мешают исцелению (ИМЯ).*

*Я признаю твое могущество и любовь и передаю это дело в твои святые руки!»*

9. Запечатать все послания энергией любви. Скажите:

*«Пусть все свершится наилучшим и наиболее безопасным для всех способом в самое ближайшее время! Такова моя воля! Да будет Так!»*

## Активация программы здоровье

1. Положить руку на сердце и сказать  
*«Я выражаю мощное намерение и волевое решение исцелить ситуацию с моим здоровьем» (проговорить какое).*
  2. Подумайте о своей болезни и представьте БОЛЕЮЩЕЕ РАСТЕНИЕ.
  3. Попросите свое подсознание показать вам как это растение выздоравливаем. Любым способом. Дайте волю фантазии. Оно может выздороветь само или же ему может кто-то помочь.
  4. Наблюдайте за тем, как происходит процесс исцеления. Во всех деталях. Очень подробно.
  5. На уровне сознания исследуйте как применить те принципы исцеления, которое ваше подсознание вам показало, в реальной жизни.
  6. Теперь по очереди представьте:
    - болеющее животное,
    - болеющего ребенка,
    - болеющую планету,И выполните тоже самое для этих образов.
  7. Проанализируйте, что общего в этих образах. Как можно метафорический процесс исцеления воплотить в реальной жизни.
  8. Положите руку на сердце, вторую на живот и скажите:  
*«У меня отличный и сильный иммунитет.»*  
*«С каждым днем мой иммунитет и мое здоровье становится сильнее. «*  
*«Мое тело легко исцеляется от ран, порезов и приходит к нормальному состоянию.»*  
*«Все системы и органы моего организма в согласии друг с другом.»*  
*«Я запускаю процесс исцеления моего тела. Я доверяю своему организму, больше и больше с каждым днем. «*  
*«Мое самочувствие здоровеет крепнет улучшается ежедневно. «*  
*«Я замечаю, как быстро исцеляется мое тело.»*
- После выполнения упражнения сделайте самые простые действия, которыми планировали заняться, будучи здоровым человеком (самые простые, хотя бы начать изучать).
- Делать упражнение в течении всего периода заболевания. Вы заметите, как ваше здоровье очень быстро пойдет на поправку.

# САМООЦЕНКА И УВЕРЕННОСТЬ

## Исцеление самооценки

*Самооценка раскладывается на две составляющие:*

*1. Я горжусь быть собой, что я это я!*

*2. Я рад, что я это я!*

*Если самооценка страдает, что как правило людям приходится прибегать к защитным формам поведения:*

*– быть агрессивным, злым, нападать, выпячивать себя;*

*– избегать контакта, сложных решений;*

*– ничего не делать, плыть по течению, идти куда скажут;*

*– притворяться, подстраиваться, всем угождать.*

*Какое защитно поведение свойственно вам?*

### Техника исцеления самооценки

**Шаг 1.** Возьмите лист бумаги и напишите пять мыслей о себе:

1. Каким я должен быть для мамы в детстве, чтобы быть для нее ок? Каким я не мог позволить себе быть с мамой?

2. Каким я должен быть для папы в детстве, чтобы быть для него ок? Каким я не мог позволить себе быть с папой?

3. Как мне приходилось вести себя в школе, в саду, чтобы быть принятым и выжить? Каким я не мог позволить себе быть в школе?

4. Какого человека мне больше всего не хватало в моем детстве? (Если бы он был, многое сейчас было бы по другому?)

**Шаг 2.** Осознайте, какие чувства у вас поднялись внутри, после выполнения шага 1. Где в теле эти чувства?

**Шаг 3.** Удалите эти установки из своего сознания

Глядя на этот лист скажите:

«Это было, это прошло! Я больше не маленький мальчик! (маленькая девочка)»

«Я больше не жертва»

«Я драгоценен для Бога. Сила Бога защищает и оберегает меня!»

«Я сам строю свою судьбу и выбираю каким мне полезно быть!»

«Я разрушаю негативные установки из прошлого. Они больше мне не служат. »

**Шаг 4.** Теперь совершите символическое уничтожение этого листа (любым способом, который вам подходит).

**Шаг 5.** Проявите к значимым лицам то, чего они к вам не проявляли.

Для этого, представьте значимых лиц в их детском возрасте и пожелайте им того, чего хотели бы для себя.

Например, если мама требовала от вас послушания – пожелайте ей индивидуальность!

Если папа требовал от вас, чтобы вы ему не мешали – пожелайте ему близости!

Если в школе вам нужно было жестоким – пожелайте обществу любви и доброты!

**Шаг 6.** Станьте для себя недостающим человеком и скажите:

Я разрешаю себе быть ... и перечислите, все качества, которые вы назвали ранее. Это мое божественное право! Такова моя воля и так будет!

**Шаг 7.** Полезные установки.

Погрузитесь в медитативное состояние и попросите Бога прислать вам полезные убеждения о себе, в которые вам полезно верить.

Представьте, как они опускаются в виде энергии вам в ладонки, и вы помещаете их в свое сердце.

## **Защитное поведение и деструктив**

### **Шаг 1. Выберите форму защиты, которую вы используете чаще всего:**

*критицизм, провокация другого, протест, несогласие, отрицание, агрессия, угрозы, нападения, капризы, сплетни и интриги, молчание, уход в себя, бойкот, обесценивание, обиды и стремление вызвать чувство вины, подхалимство и лесть, глупые шутки, сарказм, оправдания, ложь, растерянность, плач, истерика, уход в работу, уход в болезнь, бесплодные размышления и навязчивые мысли, бесплодные разговоры, «объяснительства», попытки доказать логически, вредные привычки и зависимости, блокирование чувств, свой вариант.....*

### **Шаг 2. Анализ защитного поведения**

Вспомните несколько последних конфликтов.

Какую форму защитного поведения вы выбрали?

Помогло ли вам эта форма защиты?

Что вредного было в этой форме защиты? Чего она вас лишила?

Посмотрите на себя глазами другого человека: что видит он, когда вы используете защитное поведение?

Например:

Любимая форма поведения: Агрессия, угрозы, нападения

Что видят другие: упрямство, враждебность

Последствия: скандал, ссора, депрессия

Когда вы начали себя так вести? Какое самое раннее воспоминание?

У кого вы научились себя так вести?

При каких обстоятельствах вы научились себя так вести?

Какие формы защитного поведения использовал ваш оппонент ?

### **Шаг 3. Что мы защищаем?**

Какие чувства вы на самом деле защищали в той ситуации?

С какими своими чувствами вам было сложно встретиться, принять, признать, пережить в той ситуации?

Какие свои чувства защищал ваш оппонент?

Страх, бессилие, стыд и чувство вины, гнев, печаль, боль, гордость / гордыню, чувство собственной компетентности, чувство собственного достоинства, свой вариант.

Можете ли вы принять эти чувства в себе?

Кто запретил вам чувствовать эти чувства?

Можете ли вы разрешить себе познакомиться со своими чувствами?

Как по-другому вы могли бы вести себя, если бы приняли в себе эти чувства?

Как по-другому мог бы вести себя ваш оппонент, если бы вы приняли его истинные чувства, которые он защищает?

Как научиться читать истинные чувства других людей? И свои?

## Исцеление деструктивных реакций

(продолжение предыдущей техники)

### Шаг 1. Признаем свое деструктивное поведение

- Определите деструктивные реакции;
- Нарисуйте символ или образ себя, когда вы такой; Например, в виде волка или в виде колючки и проч.... Любая ассоциация – ок!
- Приложите руку к рисунку и скажите:

*«Я признаю свое (назовите защитное поведение) (вдох-выдох)*

*Я признаю как .... поддерживает мою безопасность!*

*Я признаю разницу между... и мои выживанием!*

*Я признаю все травмы, истории и ситуации, связанные с...*

*Я признаю, что слишком дорого плачу за....*

*Я признаю, как жить без... и чувствую себя в полной безопасности!»*

### Шаг 2. Выбираем конструктивное поведение

Какая форма поведения противоположна вашему защитному поведению? Выберите из списка или придумайте свое:

*Уважение, принятие чужой точки зрения, переговоры, юмор, спокойствие, честность, прощение, сдержанность, смелость, мужество, , собранность, любовь, коммуникабельность, , способность говорить «нет», способность к примирению, вежливость, искренность, здравый смысл, доброта, способность чувствовать эмоции другого, способность попросить помощь, смирение и принятие, скромность, благоразумие, самоконтроль, благодарность, веселость и юмор , уверенность в себе, уметь посмотреть на ситуацию со стороны, уметь посмотреть на ситуации глазами другого, терпение, умение видеть выгоды в ситуации, свой вариант*

## **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.