

A man in a dark suit and tie is swimming underwater, holding a black briefcase. He is facing a large shark with its mouth open, showing sharp teeth. The scene is set in deep blue water with light filtering from above. In the top right corner, there is a white circle with a black border containing the text '12+'.

12+

Артем Федоров Елена Куц

Работа со страхами

Самые надежные техники

**Елена Алексеевна Куц
Артем Иванович Федоров
Работа со страхами.
Самые надежные техники**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42772780

SelfPub; 2019

Аннотация

Это небольшое пособие, в котором собраны самые лучшие, проверенные и понятные упражнения, техники, методы работы со страхами, тревогой и фобиями. Пособие будет полезным в работе психолога, психотерапевта, и также для самопомощи. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Работа со страхами	4
ВИДЫ СТРАХОВ	4
ТЕХНИКА 1. ВЫЯВЛЕНИЕ СТРАХА	5
ТЕХНИКА	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Работа со страхами

ВИДЫ СТРАХОВ

Витальные страхи

Страх быть собой

Ипохондрия

Страх неудачи

Страх достижения

Страх завершения

Социальные страхи

Страх контакта и близости

Страх мечтать

(боюсь представить...)

Страх будущего

Страхи системы

Фобии

ТЕХНИКА 1. ВЫЯВЛЕНИЕ СТРАХА

Чего я боюсь?

По шкале от 0 до 10 на сколько он силен?

Как я узнаю о своём страхе?

Какой образ, связанный со страхом, есть в моём подсознании?

Чего или кого я боюсь?

Кто или что меня пугает?

Кто или что мне угрожает?

Когда впервые появилось у меня это чувство?

Всегда ли это чувство присутствует, или оно возникает в определённые моменты жизни? Что это за ситуации и с кем/чем они связаны?

ТЕХНИКА

2.

О ЧЕМ ЭТОТ СТРАХ

2.1 Страх-потребность

ВАРИАНТ 1

1. Когда вы убегаете в страхи, какая сфера вашей жизни больше всего страдает?
2. Какие нерешенные вопросы есть в этой сфере?

ВАРИАНТ 2.

1. Попробуйте понять, откуда страх и о чем он вас предупреждает.
2. Подумайте о своих возможностях и способностях, которые могут вам помочь, удовлетворить эту потребность.
3. Попробуйте сделать следующее упражнение, которое поможет понять и начать преодолевать ваш страх.

«Представьте, что вам дали чудо лекарство и вы больше не испытываете страхов, тревоги, нерешительности и неуверенности. Вы освободились от внутренней цензуры, внешнего давления. Действие чудо лекарства продолжается неделю. Запишите:

- Что вы будете делать за эту неделю?

- Что говорить?
- Какой станет ваша жизнь?
- Как вы будете себя чувствовать?
- Как вы проживете эту неделю?

Описывайте как можно подробнее и красочнее. После того, как вы все написали, прочтите очень внимательно и ответьте на вопросы:

- Что из того, что вы написали, вы уже делаете или можете сделать уже сейчас и без лекарства?
- Что вы будете делать, когда исчезнет ваш страх?
- К чему вы стремитесь?

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.