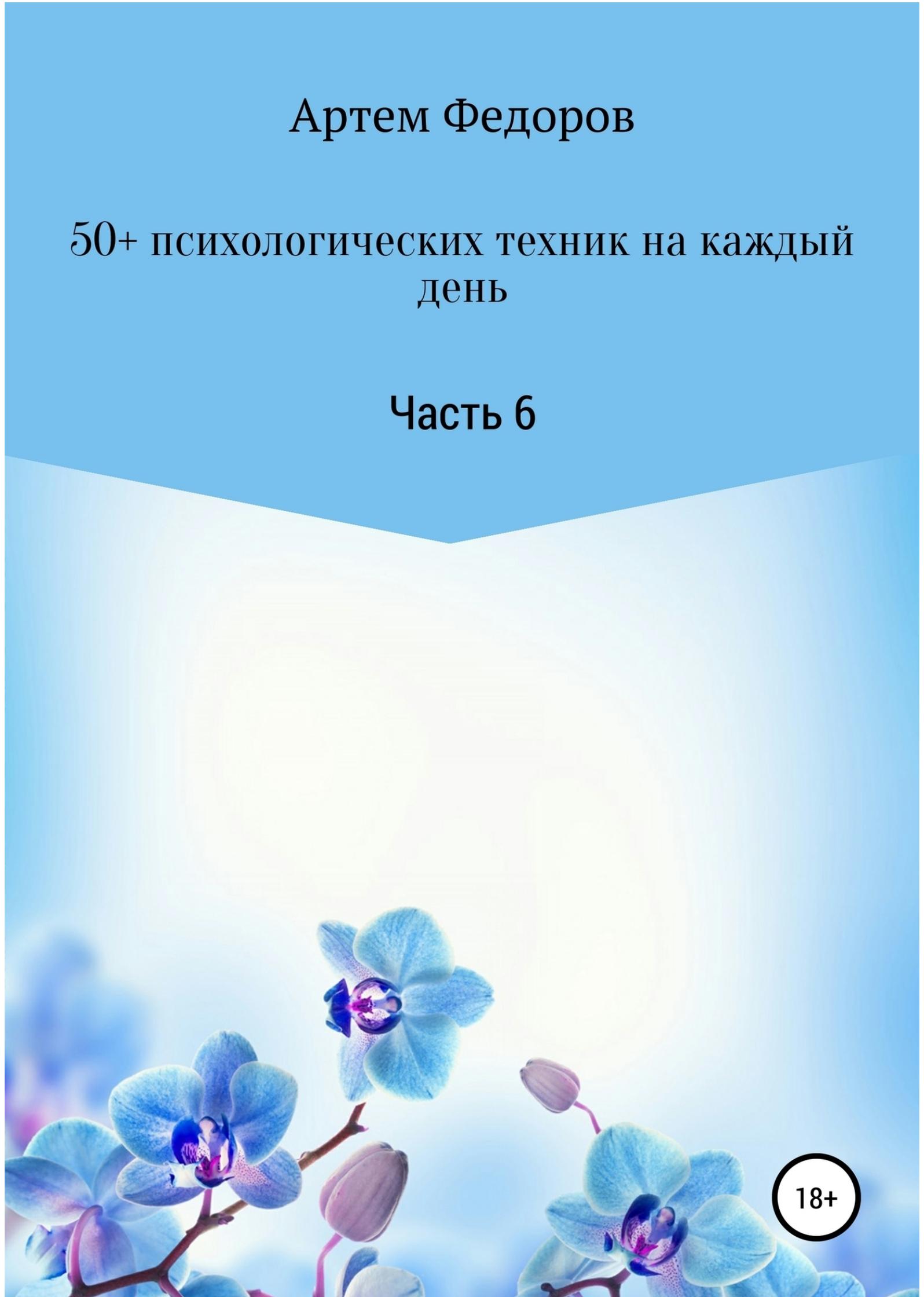


Артем Федоров

50+ психологических техник на каждый  
день

Часть 6



18+

Артем Федоров

**50+ психологических техник  
на каждый день. Часть 6**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Федоров А. И.**

50+ психологических техник на каждый день. Часть 6 /  
А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Эта книга является отличным источником информации для психологов, консультантов, практиков в сфере психологического здоровья. Пособие описывает разнообразные подходы, техники, упражнения, методики, которые могут быть полезны в работе психолога. Практики, описанные в книге, могут применяться в рамках любого метода и направления психологии и являются универсальными.

## Содержание

Вступление	5
1. 7-шаговый план де-эскалации конфликта	6
2. Образ Я	7
3. Модель любви	8
4. Анализ одиночества	9
5. Медитация «Суженый-ряженый!»	10
6. Работа с саботажем отношений	11
7. Любовь	12
8. 8-ти шаговый алгоритм преодоления страха расставания и выхода из токсичных отношений	13
9. 3 типа мужчин в жизни женщины	14
10. Освобождения от негативных воспоминаний	15
11. Как общаться с трудными людьми	17
12. Техника «Игра в экстрасенса»	18
13. Упражнение "Пирог ответственности"	20
14. Упражнение "Телесная метафора"	21
15. Упражнение "Мир глазами моего ребенка"	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

## Вступление

Друзья, это пособие – продолжение уже нашедшей серии "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 другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

## 1. 7-шаговый план де-эскалации конфликта

### 1. Прервите спор

Для того, чтобы прекратить спор, вам нужно быть твердым. Вам необходимо стать и громко, уверенно сказать «извините». Прерывание необходимо, чтобы вы не наносили дальнейшего ущерба своим отношениям. Желательно покиньте помещение.

### 2. Восстановите безопасность и самообладание

Возьмите тайм-аут на несколько минут. Выйдите в другую комнату и восстановите спокойствие и самообладание.

### 3. Восстановите разговор с границами.

Оговорите правила ведения разговора: не переходить на личности, не обзывать, не перебивать, уважать мнения друг друга, стремиться решить конфликт, а не усугубить его!

### 4. Проявите первым уважение

Один из способов – это сосредоточиться на том, чтобы слушать, с целью понять партнера, а не слушать, чтобы ответить партнеру. Постарайтесь услышать, какая внутренняя боль, страх, потребность управляет вашим партнером в момент спора. Спрашивайте, почему он так думает? Что для него в этой ситуации важно? Как он видит решение?

Это способствует тому, чтобы ваш партнер будет чувствовать себя услышанным, а следовательно более охотно пойдет на компромисс

### 5. Отделить позицию человека от потребностей.

За каждым аргументом стоит потребность. Например

– «Ты должен меня слушаться!» – потребность в признании и уважении!

– «Я не хочу, чтобы ты с ней общался!» – потребность в безопасности, верности

### 6. Дайте человеку понять, что вы уважаете его потребности. Озвучьте ее!

«Я искренне уважаю тебя!»

«Я понимаю, что для тебя важна верность!»

### 7. Предложите компромисс.

Подумайте, что вы можете предложить своему партнеру, и взамен озвучьте свою потребность.

«Я предлагаю (обещаю) тебе...., взамен прошу тебя о...!»

Конечно, данный алгоритм не гарантирует разрешение всех конфликтов, но значительно может повысить вероятность благополучных решений.

## 2. Образ Я

На формирование образа Я влияет несколько факторов. Данный опросник поможет осознать зоны роста и развития более целостного образа Я и здоровой самооценки.

Мысли /Отношение

- к себе : Я ОК или не ОК? Когда Я не ОК? Какого себя я не принимаю?
- к другим: Ты ОК или не ОК? Когда Ты не ОК? Каких людей я не принимаю?
- к миру: Мир ОК или не ОК? Когда Мир не ОК? Какой Мир я не принимаю?

Страхи: что меня пугает больше всего? Как я с этим справляюсь?

Надежды и цели: Есть ли у меня цели, планы, мечты? На что я надеюсь? Знаю ли я, чего хочу?

Состояние (грустное, агрессивное, радостное, активное, пассивное): В каких состояниях я чаще всего бываю?

Внешний вид и отношение к телу: Как я отношусь к телу? Как я ухаживаю за собой?

Способности:

- сильные стороны
- слабые стороны

Защитное поведение (бей, беги, замри, притворись): Как я веду себя в стрессе чаще всего? Конструктивно ли мое поведение?

Окружение: кто в моем окружении? Каким мое окружение делает меня?

Сценарии (финал): Какой сценарий жизни я проживаю? Если бы моя жизнь была книгой (фильмом), какой бы это был жанр? Какое название? Кто главный герой (главные герои) в моем сценарии?

- победителя
- простака
- проигравшего (без любви, без ума, без радости)

Способности: Обладаю ли я способностями:

- просить помощь
- давать помощь
- помочь себе самостоятельно

### 3. Модель любви

Во взрослом возрасте мы выбираем ту модель любви, которую имели в детстве

*Эффективный родитель:* уважение, забота, безусловное принятие

*Отвергающий родитель (матерью):* выбираем манипуляторов, нарциссов

*Отсутствующий родитель:* выбираем недоступных мужчин

*Агрессивный родитель:* выбираем абьюзерские отношения, психопатов

*Обиженный родитель:* Любовь нужно заслужить.

*Страдающий родитель:* становимся спасателями, выбираем мазохистов

Какими были ваши :

– мама

– папа

Как это повлияло на выбор партнера?

Какого человека вам не хватало в детстве? С какими качествами?

Как это повлияло на выбор партнера?

## 4. Анализ одиночества

**Погрузить в ИСС и попроси подсознание помочь тебе найти ответы на следующие вопросы**

1. Готова ли я к новым отношениям? На сколько процентов?
2. Что хочет получить от отношений
3. Чего боится (чего не хочет получить)
4. К чему надо стремиться? Какой мне стоит стремиться быть?
5. Над чем надо работать, от чего надо избавиться?
6. Чем я должна пожертвовать? Чем я готова пожертвовать?
7. От чего не могу отказаться ?
8. Что будет помогать ?
9. Что может мешать?
10. Какова вероятность, что я заведу новые отношения? Почему я в это верю?

## 5. Медитация «Суженый-ряженный!»

**Проговори эти слова, чтобы погрузиться ИСС:**

Суженый, мой, ряженный, появись.

На меня пригожую, заглядишь

А на небе звездочка, высоко.

Где ты, ясный сокол мой, близко ль, далеко?

Пусть желанной буду я для тебя.

И счастливой будет, долюшка моя.

Что б не встать разлучнице промеж нас.

Что бы все исполнилось в добрый час.

**Притворись, будто ты экстрасенс и ты видишь будущее о себе**

1. Какого партнера я хочу?
2. Первое впечатление, которое вы произведете на будущего МЧ.
3. Будет ли соответствовать его личность, тем идеалам, которые для вас являются основными.
4. Когда может произойти знакомство. Знакомство близко или далеко?
5. Как он будет к вам относиться.
6. Какие отношения могут быть между вами.
- 7.. Его отношение к верности.
8. Насколько для вас будет значимым это знакомство, какое место он займет в вашей жизни.

## **6. Работа с саботажем отношений**

### **1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЧИН**

- установки, убеждения, ценности, (почему еще не добились цели? Как ты себе это объясняешь)
- состояния (какие состояния блокируют: страх, жадность и проч.)
- дефицитные способности (каких способностей не хватает? )
- дефицитные идентичности (какой идентичности не хватает? )
- способы реагирования на конфликт (как действует и каких действий не хватает? )
- сценарии, которые проживает клиент (чей сценарий проживает?)
- какие вторичные выгоды в конфликте.

### **2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСУРСОВ**

- установки, убеждения, ценности, (во что полезно верить?)
- состояния (исцелить блокирующие и войти в продуктивные состояния.)
- дорастить способности, (каких способностей нужно иметь? )
- встроить идентичности, (какой мне полезно быть, чтобы достичь цели?)
- способы реагирования на конфликт (какие действия приведут к цели? )
- сценарии, которые проживает клиент (я имею право на свой сценарий! Я автор и режиссер своего сценария жизни)
- какие вторичные выгоды в конфликте. (отделить истину от иллюзий, что полезно оставить, а что оставить?)

### **3. ОТМЕНИТЕ ВСЕ ПРЕПЯТСТВИЯ**

- Я отменяю все препятствия на пути к моей цели!
- Я отменяю все блокирующие установки. Стерто. Стерто. Стерто!
- Я отменяю все негативные состояния. Стерто. Стерто. Стерто!
- Я снимаю с себя все маски и роли, которые мне мешают. Стерто. Стерто. Стерто!
- Я отменяю все действия, которые мешают моей цели. Стерто. Стерто. Стерто!
- Я отменяю все родовые сценарии и программы. Стерто. Стерто. Стерто!
- И пишу новый сценарий своей жизни!
- Я отменяю все вторичные выгоды. Стерто. Стерто. Стерто!

### **4. НАПОЛНИТСЯ ЛЮБОВЬЕ**

- Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Выразить намерение.
- Представить все примеры любви во вселенной
- Делайте вдохи и выдохи, дышите-вдыхаете состояние любви и аккумулируете в теле (вы резервуар любви)
- Теперь вы как Вселенная наполнены любовью. И вы, как Вселенная, готовы давать, готовы делиться.
- Представьте образ себя и вдыхайте в образ себя любовь.
- Когда ваш образ наполнится любовью. Вдохните его во внутрь.

Положите одну руку на сердце вторую ниже пупка и проговорите выбранные аффирмации (ниже):

## 7. Любовь

Время от времени я спрашиваю тех, кого люблю: «Что мне сделать, чтобы любить вас еще больше?»

Я хочу смотреть на мир через призму любви, я люблю все, что я вижу!

Любовь существует! Я позволяю ей самой найти меня в подходящий для этого момент!

Любовь окружает меня, радость наполняет весь мой мир!

Я пришел(а) в этот мир, чтобы научиться любить себя больше и разделить эту любовь с окружающими!

Мой партнер – любовь всей моей жизни. Мы обожаем друг друга!

Жизненные принципы очень просты – то, что я отдаю, возвращается ко мне. Сегодня я отдаю любовь!

Я счастлива в любви. Каждый день ознаменован новым знакомством!

Я с удовольствием смотрюсь в зеркало, говоря: «Я люблю тебя, я действительно люблю тебя»!

Сейчас я заслуживаю любовь, романтику и радость – благо, которое жизнь должна подарить мне!

Твоя и моя любовь – это сила. Любовь приносит мир на Землю!

Любовь – это все, что нас окружает!

Я окружен(на) любовью. Все хорошо!

Мое сердце открыто. Я говорю на языке любви!

У меня замечательный любимый человек. Мы живем в любви и согласии!

Глубоко в центре моего бытия скрыт неиссякаемый источник любви!

У меня прекрасные интимные отношения с человеком, который по-настоящему любит меня!

Я родом из самого любящего уголка моего сердца, я знаю, что любовь открывает все двери!

Мне нравится моя внешность, все любят меня!

Я строю только здоровые отношения. Ко мне всегда хорошо относятся!

Я очень благодарен(на) за всю любовь в моей жизни. Любовь встречает меня повсюду!

Длительные красивые отношения делают мою жизнь ярче!

## **8. 8-ти шаговый алгоритм преодоления страха расставания и выхода из токсичных отношений**

1. Осознать, что находишься в созависимых отношениях. Признать, принять решение выйти из созависимости.
2. Дать себе заботу, ресурс, поддержку.
3. Начать видеть себя, а не только другого. Где я, а где не я. Где мое, где не мое. (Осознание и принятие своих потребностей).
4. Начать видеть другого, как отдельную самостоятельную личность. (Отказ от ролей драматического треугольника).
5. Принять себя, понять себя, простить себя, полюбить себя! (Исцеление детского эго-состояние)
6. Перестать быть зависимой от другого и стать зависимой от себя. Влюбиться в себя!
7. Исцелить страх одиночества, чувства вины, обиды, спасательства, злости и проч. (Исцеление родительского эго-состояния)
8. Принять решение отказаться от старого сценария и принять новый сценарий. (Осознано из Взрослого).

## **9.3 типа мужчин в жизни женщины**

### **Мужчины-учителя**

Их задача помочь пройти какой-то урок и получить необходимую способность: самооценку, веру в себя, защита своих границ, правильному выстраиванию отношений с мужчинами. Такие мужчины будут встречаться до тех пор, пока урок не будет пройден.

### **Кармические должники**

Женщина связана с мужчиной неким кармическим долгом. Например, мужчина должен что-то передать женщине, а женщина – мужчине. Как только необходимый обмен энергией (чувствами, знаниями, деньгами, временем) состоялся, их тоже разводят. По принципу: «ты помог мне, я помогла тебе». Важно осознавать, когда долг оплачен и пора переходить на следующий уровень отношений.

### **Мужчины для жизни**

Это взрослые отношения без инфантильной влюбленности на грани безумия.

Вы чувствуете себя в безопасности (эмоционально и физически): когда вы рядом с ним и когда не рядом с ним.

Сохраняется баланс «близость-автономия».

Этот мужчина раскрывает в вас ваши лучшие естественные женские качества.

Вы лучше выглядите.

Ваши травмы будут исцеляться. Любовь – целебная сила!

Вы начнете больше любить себя.

Ваш секс – это нечто большее, чем просто секс..., это сильный энергетический и эмоциональный обмен,

## 10. Освобождения от негативных воспоминаний

Текст этой практики имеет смысл наговорить на диктофон, чтобы потом выполнять ее под запись, не отвлекаясь на чтение.

Возьмите какую-нибудь ситуацию, которая вас тревожит.

Вспомните состояние обиды, раздражения, расстройств, огорчения и оцените его по десятибалльной шкале – насколько оно сильное.

Теперь закройте глаза. Почувствуйте свое тело. Ощутите свои границы.

Сделайте глубокий вдох. И на выдохе увеличьтесь на метр в каждую сторону в своем воображении. Как будто вы стали шаром более двух метров в диаметре.

Следующий вдох. С выдохом увеличьте тело до размеров дома. Еще вдох – и увеличили его до размеров города.

На следующем вдохе – до размеров Земли. Еще на одном – до размеров Солнечной системы.

Продолжайте расширяться. Вот вы уже достигаете ближайших звезд. Вы уже размером с галактику. А вот ваши размеры уже достигли размеров Вселенной.

Почувствуйте, что вы становитесь больше Вселенной и попадаете в зону бело-золотистого свечения, которое начинается за Вселенной.

Оно полностью пронизывает ваше гигантское тело. Вы продолжаете расширяться, и свечение вокруг затухает. Появляются огоньки, не очень яркие, но хорошо заметные. Вы продолжаете расширять свои границы, увеличиваясь в размерах. Огни вокруг становятся ярче. Вы продолжаете расширяться, становитесь золотистого цвета.

А потом входите в сферу кристально-белого света. Он заполняет вас целиком. Это энергия Творца. Расширьтесь еще немного и почувствуйте, как вы просто растворились в ней.

Теперь из этого состояния полного растворения посмотрите на себя, испытывающего приятное ощущение в какой-то ситуации.

Обладая энергией Творца, пониманием Творца, посмотрите, что на самом деле происходит в той давней ситуации. Пошлите себе лучик любви. Поблагодарите Творца за то, что он позволил почувствовать его, стать им, раствориться в его энергиях.

Возвратитесь в ситуацию, которая вас злила и обижала, и в свое тело в той ситуации. Посмотрите, есть ли там какая-то негативная эмоция. Запомните, есть ли она там, и возвращайтесь в ощущение своего тела.

После прохода в энергии Творца обязательно нужно «укорениться». Для этого почувствуйте, как ваши ноги врастают в землю, пошлите в нее луч любви, получите оттуда обратную волну любви. Позвольте этой волне заполнить ваше тело.

Откройте глаза. Попробуйте сейчас вспомнить ситуацию, с которой работали. Есть ли в ней проблема сейчас? Какой урок вы извлекли из данной ситуации?

## 11. Как общаться с трудными людьми

0. Настроиться. Дать себе установку: я имею эмоции, а не эмоции имеют меня! Я хозяин в своем доме!

1. Не спорить. Скорее всего, трудный человек уже выработал иммунитет к спорам и вы все равно ничего ему не докажете, если продолжите спор.

Сообщите ему: я общаюсь с тобой, чтобы тебя услышать, а не для того, чтоб ссориться

2. Слушать, чтобы слышать, а не слушать, чтобы ответить.

3. Больше вопросов:

Каким ты видишь решение?

Почему это для тебя важно?

Что для тебя....?

Что ты понимаешь под словом .... (Доверие)?

4. Если спорщик переходит на личности, повышает тон, хамит – прервите его вопросом:

Почему ты так со мной разговариваешь?

Если он продолжает хамство, прекратите общение и скажите: я не намерен продолжать беседу в таком тоне. Мы продолжим разговор, когда не будет хамства, криков

5. Если спорщик навязывает настойчиво свою точку зрения. Скажи: я оставляю твою точку зрения тебе и свою точку зрения себе.

6. Проявите его игру. Спросите его: тебе важна моя точка зрения или просто нужно поспорить ?

Если спорщик говорит, что "мне поливаться на твою точку зрения" , скажите...

"Мне очень жаль! Ты ведь на самом деле хороший человек и говоришь такие нехорошие слова!"

7. Ну и конечно, если все эти правила применимы и к вам.

Что для вас в приоритете: быть правым или сохранить отношения?

## 12. Техника «Игра в экстрасенса»

Используйте метафорические карты «Характер и личность», «Персона», фото с интернета, журналов. Выберите как можно больше лиц.

Запрос: «Не могу понять, что со мной», «Помогите понять, что я хочу...», с запросами на самоосознание проблем, жизненных сценариев, обретение уверенности для решения каких-либо задач, получение ресурсов, с неясными запросами и т.д. и т.п.

Проводится на первой встрече после предварительной беседы.

### **Алгоритм работы:**

1. Разложите в открытую колоду карт «Персона».

Выбрать карту персона наугад и ответить на вопросы.

Как зовут?

Сколько лет?

Чем занимается?

Какой по характеру?

Уникальные способности качества таланты?

Как бы он решал эту проблему?

2. Выберите следующую карту, которая отличается от первой. И ответить на те же вопросы.

Можно воспользоваться подсказкой подсознания: «Подсознание покажи мне того, кто отличается от первого».

В ходе работы наблюдаем за эмоциями клиента по отношению к каждой карте.

3. Клиент подробно описывает 5-7 Персон по предложенной схеме.

4. Последняя карта – вытащите того, кто похож на вас.

Скажите:

Это Артем

Ему ... Лет

Он – психолог

По характеру....

Он будет решать ситуацию следующим образом...

5. Далее спросить, с кем из данных людей клиент хотел бы познакомиться или просто встретиться наяву? Почему?

Можно еще раз обратиться к колоде, чтобы выбрать помощников или подобрать помощников из ранее выбранных, но не более 2-х. Клиент описывает помощников, если это «новые лица», и почему именно их он взял.

Какие качества помощников решат проблему клиента?

А есть ли у клиента такие качества? Можно расспросить о прошлом, были у клиента такие ситуации, где он мог проявить подобные характеристики помощников? (Обычно идет экскурс в детские или студенческие годы).

6. Далее (если хотите провести более глубокую работу) можно пойти в образ по методу символдрамы с картой, с которой клиент хотел бы встретиться и познакомиться. В образе

происходит обычно разрешение какого-либо внутриличностного конфликта или напитывание ресурсом. Работа с рисунком завершает работу. (Это можно предложить как домашнее задание).

В конце упражнения, если чувствуете, что работа по этому раскладу завершена, можно сказать что выбранные им персоны его субличности. И все, что он рассказывал о них, есть в нем. Ведь человек не может в другом увидеть то, чего в нем нет. Закон проекции. Если не доработали, говорить не стоит, а нужно продолжить работу на следующих консультациях.

## 13. Упражнение "Пирог ответственности"

Ответственность – очень хорошее качество, но что делать, когда она переходит все границы и сама начинает управлять человеком?

Как это выглядит? Человек пытается все делать самостоятельно, не доверяя никому, и старается решать все вопросы, не обращая внимания на то, действительно ли они в его компетенции. Если случается что-то непредвиденное, негативное, то всю вину и ответственность за произошедшее он берет на себя, мучаясь и изматываясь самообвинениями и мыслями типа «а если бы я сделал так..., то этого бы не случилось».

В такой ситуации предлагаю сделать упражнение «Пирог ответственности»:

1. Определите проблему, которая вас мучает, и за которую вы считаете себя ответственным. Например: я ответственен за то, что мой близкий человек серьезно заболел.

2. Определите, насколько сильно это убеждение. Например: 97%.

3. Составьте список всех возможных причин, какими бы маловероятными они ни казались. Например:

*Я мало уделял внимания его здоровью.*

*Я не контролировал его самочувствие.*

*Я не заставил его пройти медицинскую диагностику.*

*Заболевание могло быть наследственным.*

*Врачи не смогли определить заболевание на самой ранней стадии.*

*Близкий человек сам не следил за своим здоровьем.*

*Близкий человек предполагал, что он болен, но ничего не предпринимал.*

*Заболевание вызвано стрессовыми воздействиями.*

*Близкий человек вел нездоровый образ жизни.*

4. Теперь, начиная с конца списка, разделите все вероятности в процентах:

*Близкий человек вел нездоровый образ жизни – 30%*

*Заболевание вызвано стрессовыми воздействиями – 20%*

*Близкий человек предполагал, что он болен, но ничего не предпринимал – 10%*

*Врачи не смогли определить заболевание на самой ранней стадии – 10%*

*Заболевание могло быть наследственным – 15%*

*Я не заставил его пройти медицинскую диагностику – 5%*

*Я не контролировал его самочувствие – 5%*

*Я мало уделял внимания его здоровью – 5%*

5. Нарисуйте круговую диаграмму-пирог в соответствии с процентным соотношением вероятностей.

6. Переоцените теперь уровень своей ответственности – 15%.

Это упражнение помогает увидеть, что вы не можете отвечать за все происходящее, и для всех ситуаций существует множество независящих от вас причин.

## 14. Упражнение "Телесная метафора"

Рассмотрим замечательное упражнение "Телесная метафора" Юджина Джендлин с целью фокусировки на негативной эмоции в своём теле для принятия, любви и проработки.

Ход упражнения

Инструкция:

1. Займите удобную позу лёжа или сидя, подумайте о своей негативной эмоции (это м. б. гнев, раздражение, страх, душевная боль, ужас, печаль), которую в последнее время испытываете из-за негативного события и не можете отпустить, постоянно размышляя и «гоняя» мысли в своей голове.

2. Закройте глаза и мысленно окупитесь в состоянии этой эмоции. Сейчас представляйте то, о чём я буду вам рассказывать, ощутите и почувствуйте, ответы на те вопросы, которые я вам задам. Готовы? Очень хорошо. Сейчас сделаем три вдоха и три выдоха и начнём:

*Ваша эмоция... где она живёт в теле, в каком-то органе вашего организма? А может быть она на теле и рядом с ним? Почувствуйте, где именно? ...*

*Какой размер эмоции? ...*

*Форма? На что похожа эмоция (геометрическая фигура, предмет)? У неё есть объём или она плоская? Есть ли высота? Попробуйте почувствовать форму своей эмоции...*

*Температура? Она теплее, чем тело? Такая же, как тело? Обжигаящая или охлаждающая вас? Ощутите её...*

*Вес? Приблизительно сколько г или кг она весит? Вам тяжело её носить или она совсем не ощущима...*

*Плотность? Из какого материала эмоция и в каком состоянии – жидкая, твёрдая, газообразная, желеобразная, вязкая, рыхлая, какая? ...*

*Цвет? Какого она цвета, присмотритесь? ...*

*Есть ли какой-то звук или вибрация? Какая частота звука?*

*Может быть ощущается её запах? ...*

3. Как хорошо, что вы почувствовали свою эмоцию, она ваша и только ваша! Её нельзя выбросить, отдать, передать никуда и никому. Не надо ничего пугаться или отвергать то, что ощутили в теле – это не может навредить, это просто энергия, которая обрела такую форму в ответ организма на неприятное событие. Ничего нельзя изменить ненавистью, эту эмоцию нужно принять, полюбить и проработать к лучшему!

4. Для этого положите руку на то место, где нашли свою эмоцию. Рука – это проводник между вами и ей. Сейчас нужно вдыхать воздух полной грудью и как бы через руку посылать своё дыхание эмоции, визуализируя процесс дыхания. Сделаем это несколько раз и поговорим с ней: «Привет! Я вижу тебя ..., я чувствую тебя ..., я принимаю тебя...! Я хочу превратить тебя в ... (и то, что приходит в данную минуту времени – красный цветок, голубое море, яркое солнышко, воздушный шарик, мыльный пузырёк, росинку на траве, красивый узор на стекле, в солнечного зайчика...) В кого? Посмотрите, примите и порадитесь своей обновлённой эмоции.

5. Сейчас я буду считать, а вы будете возвращаться обратно 5 спокойными 4 уверенными 3 цельными 2 без запретов 1. Вдох / выдох. Какие ощущения, опишите их?

6. Поблагодарите себя за успешность выполнения упражнения!

## **15. Упражнение "Мир глазами моего ребенка"**

Данное упражнение хорошо тем, что оно сразу включает в себя исследовательскую, эвристическую задачу – понять что-то о своем ребенке; и формирующую – принять, позволить ребенку быть таким, какой он есть. С легкостью можно поменять тему – исследовать взаимоотношения с партнером, родителями 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.