

Артем Федоров

50+ психологических техник на каждый
день

Книга 8



18+

Артем Иванович Федоров
50+ психологических техник
на каждый день. Книга 8

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63652682

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-99152-1

Аннотация

Данное пособие – набор техник, методик, упражнений, которые могут быть полезны в работе психолога, консультанта или психотерапевта. Вы найдете 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

Вступление	4
1. Как сказать "нет" в 5 шагов	5
2. Триангуляция	7
3. Позитивная психотерапия депрессий	9
4. Слово «После»	14
5. 18 важных вещей, которые я узнал за 15 лет своей терапевтической практики	15
6. Как осознать свой жизненный сценарий?	22
7. Как изменить свой жизненный сценарий, если он вас не устраивает?	25
8. Как наладить отношения с деньгами	28
9. Речевая самооборона	31
10. Ответы на манипуляции	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Артем Федоров

50+ психологических техник на каждый день. Книга 8

Вступление

Друзья, это пособие – продолжение уже нашумевшей 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. Как сказать "нет" в 5 шагов

1. Сперва объясни себе, почему ты вынужден сказать "нет". Совершенно очевидно, что у тебя есть ряд причин, по которым тебе приходится отказывать. Если ты не скажешь "нет", тебе придется компенсировать каким-то образом эти причины.

Например, клиент просит о скидке в то время, когда ты пытаешься удерживать свои собственные цены низкими.

Если ты сделаешь скидку, то тебе придется работать себе в убыток; плюс каким-то образом это будет не честно по отношению к другим твоим клиентам.

2. Пойми, что говорить "нет" – это также нормально, как говорить "да".

Если ты отказываешь, это не делает тебя автоматически плохим человеком. Просто на то у тебя есть причины.

3. Если ты склонен всегда соглашаться, даже в ущерб себе, подумай, не стараешься ли ты быть для всех хорошим? Если это так, помни: стремление быть для всех хорошим рано или поздно сыграет с тобой злую шутку.

Ты рискуешь попасть в ситуацию, когда это будет невозможно, и тогда в глазах людей ты будешь выглядеть лицемером.

Гораздо честнее иметь свою честную позицию. Даже если она отличается от позиции твоего собеседника – это нор-

мально. Все, что тебе следует делать, это бережно объяснить, почему ты придерживаешься данной позиции.

Лучше изначально оговорить с человеком правила контакта, нежели притворяться хорошим и давать ненужные иллюзии о себе твоему собеседнику.

4. Когда отказываешь, говори вежливо, четко, аргументированно и кратко.

Например, я вынужден сказать "нет", т.к....

Возможно, напиши ответ письменно для себя. Практикуйся на бумаге.

5. Если можешь, предложи альтернативу.

Конечно, стоит оставаться человеком в любой ситуации. И ситуации бывают разные. В любом правиле есть свои исключения. Если ты знаешь какую-либо альтернативу, которая, возможно, будет важна твоему собеседнику – озвучь ее.

Однако, предлагая альтернативу, убедись, что ты не сваливается снова в игру "Стань для всех хорошим". Альтернатива не должна впоследствии ущемить твои чувства или чувства твоего собеседника.

2. Триангуляция

Что такое триангуляция?

Вместо того, чтобы напрямую поговорить с близким о том, что тебя беспокоит, ты жалуешься своему второму близкому на первого, т.е. втягиваешь второго в ваш конфликт.

Почему происходит триангуляция?

Как правило, триангуляция происходит, чтобы избежать конфликта и снять накопившееся напряжение. Но часто, она создает еще большие барьеры в отношениях и порождает еще более сильные конфликты в последствии. Часто с участием других лиц, которые изначально не были частью этого конфликта.

Как правило, триангуляции свидетельствуют о низком уровне коммуникативных способностей членов пары.

Как избежать триангуляции?

1. Осознать, что втягивать другого человека в конфликт, может быть опасно для каждого из вас. Ведь в результате велика вероятность разрастание конфликта.

2. Осознать, что мешает вам поговорить напрямую с вашим близким? Стыд, страх, недоверие, отчаяние?

3. Если вы чувствуете, что у вас недостаточно сил вдвоем разрешить конфликтную ситуацию и вам нужна помощь третьего лица, то лучше бы обратиться за профессиональное помощью: к психологу или медиатору.

Золотое правило: чем больше вы жалуетесь другим на своего близкого, тем более негативный образ вашего близкого сформируется в вашем сознании. Больше хвалите своего близкого «за глаза» и, возможно, вам больше не нужно будет жаловаться!!!

3. Позитивная психотерапия депрессий

Протокол работы

1. Нехватка позитивных эмоций

Тема: Дистресс рассматривается как отсутствие необходимых ресурсов: как положительные эмоции, любовь и отношения, смыслы и достижения.

Упражнение: клиенты пишут одну страницу (или рассказывают) свою историю. После терапевт предлагает помечтать о том, чтобы хотелось, чтобы было по-другому?

Навыки: Эмоциональный интеллект, аутентичность смелость

2. Сильные стороны характера

Тема: Что такое сильные стороны характера? Как они проявляются?

Упражнение: клиенты определяют свои сильные стороны в ходе сеанса и заполняют опросник дома.

Двое других (член семьи и друг) также отмечают пять наиболее заметных сильных сторон клиента.

Навыки: Эмоциональный интеллект, самооценка

3. Уникальность личности

Тема: У каждого человека есть уникальные способности, которые отличают его от других. Даже если их сложно заме-

тить, они все равно есть.

Обсуждение: как ты ставишь палки в колеса своему дистрессу.

Упражнение: Клиенты придумывают маленькие, достижимые цели, которые они могли бы выполнить к следующей встрече.

Навыки: Творчество, надежда и оптимизм, благодарность

4. Позитивные и негативные воспоминания

Тема: Как воспоминания влияют на психологическое состояние.

Упражнение: воспоминания, когда мне казалось, что я не справлюсь, а я справился.

Навыки: Красота, внутренняя сила, опора на себя

5. Прощение и принятие

Тема: Как прощение влияет на состояние души. Можешь ли ты простить себя, за то, что ты попал в дистресс? Можешь ли принять себя в дистрессе и выразить себе поддержку?

Упражнение: кого я простил в прошлом? Кого я хочу простить?

Навыки: Прощение и милосердие, доброта, социальный интеллект, саморегуляция

6. Благодарность

Тема: Что такое благодарность? В чем ценность благодарности? Как благодарность влияет на эмоциональное состояние?

Упражнение: написать письмо благодарности значимому

лицу

Навыки: Благодарность, любовь, эмоциональный интеллект

7. Анализ середины терапии

Тема: Клиенты и терапевт обсуждают терапевтические достижения, препятствия на пути терапии и пути преодолеть эти препятствия

Упражнение: рисуем шкалу, где я был, где сейчас, куда двигаюсь

Навыки: Настойчивость, саморегуляция, самоанализ

8. Удовольствие и Удовлетворение

Тема: Что значит получать удовольствие от жизни? Что доставляет людям удовольствие? Что такое удовлетворение? (Мне супер (удовольствие) или мне достаточно (удовлетворение))

Упражнение: мои 5 удовольствий

Навыки: Забота о себе, саморегуляция

9. Надежда и оптимизм

Тема: Подробно обсуждаются оптимизм и надежда. Клиенты думают о времени, когда одни двери закрылись, но открылись другие возможности. «Нет худа без добра». В чем добро вашего худа?

Упражнение: какие двери открылись для вас сегодня?

Навыки: Надежда и оптимизм

10. Позитивная коммуникация

Тема: Роль общения в жизни человека. Как общение вли-

жет на состояние души. Как мы общаемся? Как мы влияем на то, как общаются с нами?

Упражнение: мое самое любимое окружение

Навыки: Социальные навыки, любовь, интерес

11. Уникальные способности других людей

Тема: Для чего признавать уникальные способности других. Как признавать?

Упражнение: составить генеалогическое древо и проанализировать уникальные способности каждого и уникальные способности моего рода.

Навыки: Любовь, социальный и эм. Интеллект

12. Вкус жизни

Тема: Что такое вкусно? Что такое вкус жизни? Что такое отвращение?

Упражнение: что самое «вкусное» есть в моей жизни. Мои любимые занятия и хобби.

Навыки: Умение находить себе полезные занятия

13. Мое наследие

Тема: Клиенты представляют себе, как бы они хотели, чтобы их запомнили потомки. Что хотели бы передать своим потомкам, какой опыт? Для чего?

Упражнение: как я планирую жить теперь, мои планы на будущее

Навыки: Вера, способность действовать

14. Полноценная жизнь

Тема: Обсуждение, что было достигнуто в результате те-

рапии. Какой новый опыт получили? Как укрепить достигнутые результаты?

Навыки: Способность действовать, предотвращать рецидивы.

4. Слово «После»

Всё решает послевкусие. Во всём. Всё зависит от того, что почувствуешь после. После общения, после ссоры, после кофе, после взгляда, после поступка. Это "после" во многом является определяющим.

5. 18 важных вещей, которые я узнал за 15 лет своей терапевтической практики

Хочется думать, что за 15 лет частной практики я сильно вырос. Когда я только начинал, я был во многом растерянным терапевтом, думая какой метод выбрать, каким терапевтом стать. Потребовалась много лет, чтобы по-настоящему освоиться и обрести свой стиль. Оглядываясь назад, я чувствую, что стал более мудрым, поэтому решил записать 18 вещей, которым я научился. Некоторые из них глупые, а некоторые серьезные. Но все они важны для меня и сформировали то, кем я стал как психотерапевт. Одна из замечательных особенностей работы психотерапевтом – это то, что всегда есть чему поучиться, и я с нетерпением жду возможности увидеть, что нас ждет в следующие десять лет!

1. Если вы сказали что-то не то, и это еще не конец света.

Независимо от того, как сильно вы стараетесь или насколько осторожны, всегда будут моменты, когда вы скажете то, чего не должны были говорить. Иногда клиент замечает, а иногда это ускользает. Но постарайтесь не относиться к себе слишком строго. Возможно, сначала вы почувствуете себя ужасно. Но если для вашего клиента совершенно нормально

быть несовершенно, то и для вас это нормально.

2. Необходимо иметь набор фраз-клише.

«Что вы чувствуете?»

«И как это работает для вас?»

«Про что это для тебя?»

Список можно продолжать и продолжать. Но они и стали фразы-клише, потому что работают. И вы знаете, что клиенты хотят это слышать. О психологах есть свои стереотипы и это нормально. Моя личная фраза- фаворит, которую я использую: «Конечно, ты это чувствуешь, и это нормально потому, что...». Это ставит приятный небольшой знак одобрения тому, что говорит клиент.

3. Общайтесь с коллегами.

Несмотря на то, что психолог работает с людьми – это очень одинокая профессия. Особенно, если вы один снимаете офис. Общение с коллегами очень важная часть, которая помогает справиться с чувством профессионального одиночества. Хорошо, когда вы снимаете офис с кем-то еще, тогда Вы можете быть рядом друг с другом в перерывах между сессиями.

4. Создайте альтернативный источник дохода.

Вы, наверное, знаете, что я большой поклонник создания альтернативных и пассивных источников дохода. Если у вас частная практика, то ваши больничные и отпуск вам никто не оплачивает. Поэтому у вас должна быть финансовая подушка и дополнительный финансовый поток. Мне в свое

время помогла игра Кэш-флоу и проработка денежных сценариев.

5. Психолог – вечный ученик.

Мы живем в шикарное время, когда психология развивается. Появляется много нового и интересного. Различные направления начинают дружить, становятся открытыми и доступными. Благодаря этому нам приходится быть в курсе последних тенденций в сфере консультирования. И это нормально. Да, это дорого, и именно поэтому см.п.4.

6. Не торопить клиента «вылечиваться».

Мне нравится видеть, как прогресс происходит быстро и прямо у меня на глазах. Но это не всегда реально. Чтобы изменить свою жизнь, нужно много времени. Уважайте внутренний ритм клиента.

7. Работа терапевтом может быть невероятно воодушевляющая, а может быть невероятно обескураживающая.

Время от времени клиент скажет вам, насколько вы ему помогли, и это будет замечательно. А иногда приходится сталкиваться с собственной беспомощностью. И это может вызывает отчаяние. В любом случае и то и другое учит тебя, что ты не Бог, а живой человек.

8. Я подхожу не для всех клиентов, и это нормально.

На самом деле это здорово. Кому-то я подхожу идеально! Кому-то нет. Самое важно, что стало для меня открытием: Психотерапия – это не только техники, методы, направ-

ления. Это чаще всего терапия контактом: теплым, добрым, исцеляющим. И поскольку психолог – тоже человек, с кем-то ему проще устанавливать теплый контакт, с кем-то на это требуется время, а с кем-то этого контакта не получится. И это приходится принять и это норм!

9. Нужны границы, особенно с новыми клиентами.

«Пожалуйста, не пишите мне поздно вечером». «Я не могу проводить терапию по электронной почте», «Я не приеду к вам домой!», «Я не пойду с вами просто попить кофе!» и проч. Это обязательно обговорить с самого начала. Если я этого не сделаю, это может стать небезопасным и для клиента, и для терапевта.

10. Я не должен сдерживать слезы, если мне хочется плакать.

Возможно, один из лучших способов «связаться» с клиентом – это плакать вместе с ним. Иногда мне бывает больно, от тех рассказов, которые я слышал у себя в кабинете. Раньше, я считал, что, если позволю эмоциям выйти – это некомпетентно. Теперь я разрешаю себе не сдерживаться, когда меня цепляет чья-то история. Плакать – это нормально, даже для терапевта.

11. Нужно уметь прощаться с клиентом.

Как говорит мой наставник Владимир Карикаш: «видеть вас одно удовольствие, а не видеть другое!». Иногда, когда клиент уходит, нам кажется, что с нами что-то не так. Со временем я научился не фантазировать о том, почему кли-

ент уходит. Часто клиенты возвращались, часто рекомендовали меня другим. Важно не надумывать того, чего нет. По статистике клиенты чаще всего завершают терапию, т.к. получили то, что им нужно было в тот момент.

12. Необязательно углубляться в каждую сессию.

Не обязательно делать большие эмоциональные прорывы или связывать прошлую боль с текущей болью на каждой сессии. Это может быть утомительно для вас и для клиента. Иногда достаточно работать на актуальном уровне в коучинговом формате, составить план действий и следовать ему.

13. Не бойтесь говорить клиенту о том, что происходит с вами.

Честно говоря, я не делал это в начале. Я не комментировал свои реакции в ответ на происходящее. Теперь я говорю что-то вроде: «Могу я рассказать вам о чувствах, которые я испытываю в ответ на ваш рассказ прямо сейчас?» Когда я делюсь своими реакциями, я могу спросить, это только моя реакция или так часто происходит в жизни клиента? Конечно, я делаю это бережно.

14. Правило: «не носи работу домой, не носи дом на работу!»

Очень важно это разделять! Когда я был молодым психологом, у меня язык «чесался» прокомментировать что-то в своих родных и это чуть не стоило мне развалом семьи! Этот опыт научил меня, что ваши близкие не должны проходить добровольно-принудительно сеансы «психоанализа». Хотя,

конечно, профессия накладывает отпечаток на общение с родными, за годы работы я стал более покладистым, понимающими к своим. И в тоже время, ваши клиенты не должны страдать, если вы ссоритесь с вашими родными. Разделять эти вещи – целиком и полностью ответственность психотерапевта.

15. Оденься красиво!

Внешний вид терапевта имеет значение. То, как ты пахнешь, то во что ты одет, то как ты говоришь – все это та магия, которая создает контакт. Слишком кричащий и/или слишком неряшливый вид вредит терапии!

16. Важно быть клиентом!

Каждый раз, когда я сажусь на кушетку и переживаю, что значит быть клиентом, я как терапевт расту больше, чем я ожидал. Личная психотерапия – это лучшее, что случилось со мной!

17. Много клиентов не брать!

Раньше я мог вести 4-5 сессий в день. Я был молодым терапевтом. К концу дня я был настолько вытерт, что на следующее утро было трудно чувствовать себя свежим. Слава Богу, я быстро понял, что так нельзя! Сегодня больше 2 клиентов в день я не беру. Так я безопасен и для клиентов, и для себя!

18. Супервизия – ключ к успеху.

Супервизия сохраняет вас в здравом уме. И также уберет вас от неприятностей. Я люблю своих супервизоров и

свою консультационные группы Позитивщиков, ОРКТэшников, ЭФТэшников и проч. и надеюсь, что они никогда не закончатся. Иногда мы встречаемся и даже не говорим о клиентах, и это все равно невероятно.

6. Как осознать свой жизненный сценарий?

1. Начните с составления оглавления к вашей автобиографии.

– Каким было ваше раннее детство? Какими эмоциями оно наполнено? Какие люди там были? Какие ключевые и поворотные события там произошли? Как все это на вас повлияло?

– Каким было ваше сознательное детство? Какими эмоциями оно наполнено? Какие люди там были? Какие ключевые и поворотные события там произошли? Как все это на вас повлияло?

– Каким был ваш подростковый возраст? Какими эмоциями он наполнен? Какие люди там были? Какие ключевые и поворотные события там произошли? Как все это на вас повлияло?

– Каким было время юности? Какими эмоциями оно наполнено? Какие люди там были? Какие ключевые и поворотные события там произошли? Как все это на вас повлияло?

– Как вы опишите зрелые годы до настоящего момента? Какими эмоциями они наполнены? Какие люди присутствуют в вашей жизни? Какие ключевые и поворотные события

произошли? Как все на вас влияет?

2 Опишите ключевые события (удачные и не очень) каждого этапа:

– Как повлияло это событие на вас и на вашу дальнейшую жизнь?

– Как вели себя в этом событии?

– Что вы решили для себя после этой ситуации: какие установки у вас появились в отношении себя, других людей, жизни в целом?

– Что ваши действия говорят о вас, как о личности? Что вы думаете об этом событии сейчас? Как вам стоило действовать в той ситуации?

– Придумайте название для каждого этапа, отражающее эту суть.

3. Проведите анализ поворотных событийх вашей биографии:

Сколько было радостных событий? Сколько было грустных? Каких было больше?

Как это на вас повлияло?

4. Проанализируйте повторяющиеся события в вашей жизни.

Повторяющиеся события – признак присутствия в нашей жизни сценария. Попробуйте понять, что их объединяет. Найдите закономерности.

По какому сценарию развиваются все эти события? Как вы в них себя ведете?

Какие ваши жизненные установки провоцируют возникновение этих ситуаций?

5. Приглядитесь к себе.

Обратите внимание на свою осанку, манеру речи, лексику, мимику, жесты. Вы выглядите как успешный, самодостаточный, уверенный в себе человек или как неудачник? Что говорит ваша невербалика о вас?

6. Вспомните любимую сказку или историю.

– Какая это сказка? Кто главный герой? Какая его цель, установки, история жизни? Кто главный злодей, цель, установки, история жизни? Какая его цель? Какой конфликт в сказке? Как это все про вас?

7. Определение сценария:

Исхода из анализа, какой сценарий вы проживаете? Какие установки есть: положительные и отрицательные: о себе, о других, о жизни в целом? Какие ведущие чувства? Какой главный конфликт в вашей жизни?

7. Как изменить свой жизненный сценарий, если он вас не устраивает?

1. Исцеление прошлого:

Посмотрите на историю своей жизни с позиции зрелого, самостоятельного человека.

Выпишите способности, которые вы развили в себе благодаря этим событиям?

Как эти способности полезны вам? Каким человеком они вас сделали?

Сформируйте новый образ себя в своем сознании.

Какими новыми установками обладает этот ваш новый образ?

2. Исцеляющая фантазия:

Перескажите историю своей жизни в трех вариантах и придумайте финал:

– Расскажите историю так как есть и придумайте финал.

– Расскажите пессимистический вариант вашей истории и придумайте финал.

– Расскажите оптимистический вариант вашей истории и придумайте финал. Максимально сильно старайтесь находить позитив в том, что с вами происходило, как это сделала вас сильнее. И как вселенная вас любит и поддерживает, и

помогает вам становиться сильнее и счастливее.

– Создайте благоприятный сценарий своей дальнейшей жизни: Как я хочу дальше жить? как я выбираю реагировать на события? Как я буду действовать?

3. Дайте себе разрешение жить так, как вам хочется, и быть тем, кем вы хотите быть:

Просто скажите: «Я разрешаю себе...». И сделайте то, что хотите сделать. Будет сложно, но вы увидите, что мир не перевернется, а вы станете счастливее и успешнее.

4. Перепишите негативные установки

Все негативные установки, которые вы обнаружили – выпишите на отдельный лист.

Зачеркните и на отдельном листе перепишите на конструктивные и продвигающие.

5. Работайте над своим внешним видом

Сознательно держите осанку прямо, следите за лексикой – выбирайте позитивные формулировки:

Например: замените фразу «я не умею водить» на «я пока еще не научился водить, когда нужно будет я обучусь!». Красиво одевайтесь, занимайтесь спортом, любите и уважайте свое тело!

6. Больше общайтесь с хорошими людьми

Вспомните близких вам людей. Начните проводить с ними больше времени. Если у вас таких нет – подумайте, какие клубы, кружки по интересам есть в вашей местности, где вы можете найти себе единомышленников. Позитивное об-

щение и группа поддержки очень сильно влияют на самовосприятие и изменение сценария.

7. Любите себя

Любите себя, устраивайте себе маленькие праздники. Тратьте на себя деньги, ходите в салоны красоты. Наслаждайтесь жизнью.

8. Как наладить отношения с деньгами

Пожалуй, деньги – это самая актуальная тема всех времен. Я недавно осознал, что касался темы денег в своем блоге всего-то ничего.

Здесь поделюсь несколькими упражнениями, которые возможно вам так понравятся и зарядят вас энтузиазмом, что это подтолкнет вас наладить отношения с деньгами.

Всё, конечно, индивидуально. И то, что работает у одного, может не сработать у другого. Но для того, чтобы понять, что именно выстрелит у вас – нужно пробовать разные методы и способы.

ПРО УСТАНОВКИ...

Итак, вспомните все установки относительно денег. Что говорили о деньгах

ваша мама,

ваш папа

ваши бабушки,

ваш дедушка,

другие значимые фигуры

Как это повлияло на вас?

Как влияет на вас сегодня?

Какие привычки относительно денег укоренились в вас?

Что вы думаете о них? Они вам помогают или мешают?

Обязательно запишите все ваши ответы в блокнот и только потом приступайте к следующей практике.

ЕСЛИ БЫ ДЕНЬГИ БЫЛИ ЧЕЛОВЕКОМ...

Представьте, что деньги – человек.

Какой он? Во что одет? Что любит? Какие у него увлечения? Как его зовут? Какие у вас отношения с этим человеком? Вы боитесь его, стыдитесь, стесняетесь? Считаете, что недостаточно для него хороши?

Пропишите это. Это очень важно!

Если вы ответили, что недостаточно для него хороши, то почему?

Если ненавидите, то почему?

Теперь другой вопрос: а какие привычки вам надо изменить в себе, чтобы вы понравились этому человеку-деньгам?

Ну и завершающее наше упражнение.

ЗАЧЕМ ВАМ НУЖНЫ ДЕНЬГИ?

Пропишите зачем вам нужны деньги на самом деле? Что дают вам деньги?

Возьмите отдельный лист бумаги и напишите:

"Благодарю деньги за...." Напишите то, что вы определили в предыдущем вопросе.

"Благодарю за все деньги, полученные мною в течение всей моей жизни"

Важно почувствовать благодарность.

Так мы запускаем наш запрос во Вселенную.

Каждый раз, когда получаете или тратите деньги, говорите слова благодарности за то, что они дают вам.

9. Речевая самооборона

1. Понять свой эмоциональный центр. Вспомнить самые обидные ситуации, которые выбивали вас из колеи и осознать, какие части тела реагировали? Это ваш эмоциональный центр.

2. Осознать, зачем человек обижает: чтобы продемонстрировать свое превосходство. Это и есть его слабое место.

Человек настолько уязвимый, что ему приходится унижать других, дабы поднять свою самооценку.

3. Знай свои слабые места:

- тело;
- внешний вид;
- интеллект и способности;
- сексуальность;
- заработок;
- близкие
- убеждения и ценности
- потребности

Задание: осознать свои слабые места и принять их.

4. Уметь себя стабилизировать:

Быстрые способы: зевота, дыхание, признание своей растерянности, проявление игры

Долгие способы: сон, медитация, успокоительное, общение с хорошими людьми, спорт, работа с собственной само-

оценкой.

5. Чего не следует делать:

- отвечать агрессией на агрессию: дурак – сам дурак)
- избегать борьбы;
- оправдываться;
- нападать.

Виды нападений

Открытая агрессия

Стремление к превосходству

Эгоизм и жадность

Неадекватные защиты

10. Ответы на манипуляции

5 простых слов для противодействия манипуляциям:

- 1) да;
- 2) и?
- 3) зачем?
- 4) что конкретно вы имеете в виду?
- 5) нет.

Комбинируя их можно справиться с любой манипуляцией:)

1. ЧАСТИЧНОЕ СОГЛАСИЕ

Мы частично соглашаемся с тем, что говорит манипулятор

Например:

- только вы можете мне помочь.
- благодарю, я действительно имею в своем опыте ряд успехов, и вместе с тем многое зависит в этом процессе и от вас!

2. ЧАСТИЧНОЕ ОТРИЦАНИЕ

Частично отрицаем манипуляцию

Например:

- только вы можете мне помочь!
- не думал, что стоит меня считать великим спасителем, я сделаю то, что в моих силах.

3. КОМПЛИМЕНТ и ПРИЗНАНИЕ

хвалим и даём ситуативное ободрение

Например:

– только вы можете мне помочь!

– на самом деле я вижу удивительного человека, который может ещё и меня научить! И верю, что у вас достаточно ресурсов. Мне очень приятно будет работать с вами.

4. БЛАГОДАРЕНИЕ

спасибо за доверие, и вместе с тем....

Например:

– только вы можете мне помочь!

Спасибо, за доверием, и вместе с тем давайте не забывать, что....

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.