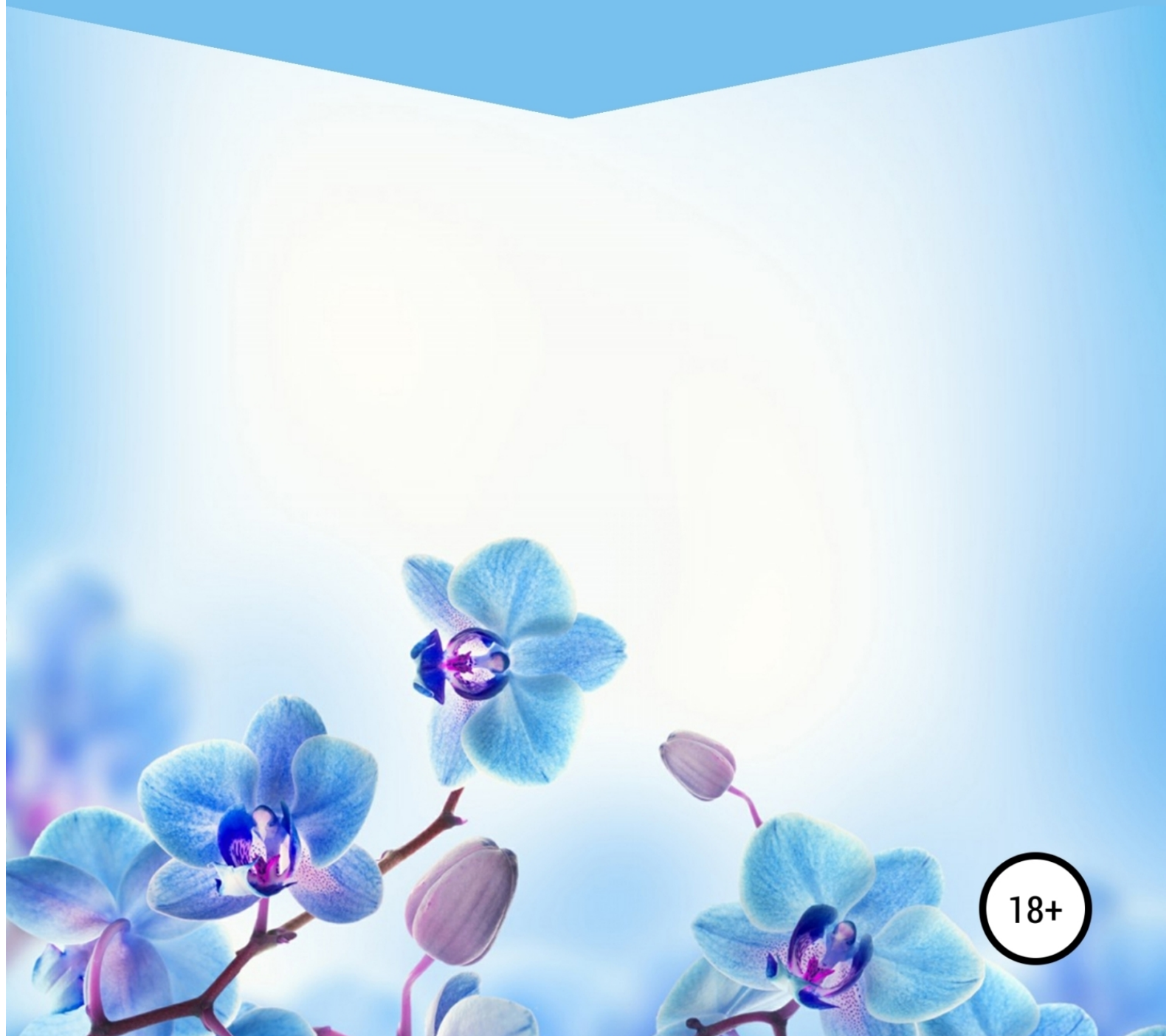


Артем Федоров

50+ психологических техник на каждый день

Часть 11



18+

Арте́м Фео́доров

**50+ психологических техник
на каждый день. Часть 11**

«Автор»

2022

Федоров А. И.

50+ психологических техник на каждый день. Часть 11 /
А. И. Федоров — «Автор», 2022

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 другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

© Федоров А. И., 2022

© Автор, 2022

Содержание

| | |
|---|----|
| Вступление | 5 |
| 1. Развернутая формула прощения | 6 |
| 2. Как добиться цели? | 7 |
| 3. Техника лечебной визуализации | 8 |
| 4. Как пережить расставание с нарциссом | 9 |
| 5. Упражнение «Вернись и заberi» | 10 |
| 6. Как формируется защитное Негативное поведение? | 11 |
| 7. Если вы мечтаете удержать человека около себя, вам необходимо... | 12 |
| 8. Как запрограммировать мозг на исцеление? | 13 |
| 9. Как зарабатывать много денег | 14 |
| 10. Энергия мысли | 15 |
| 11. Про цели | 16 |
| 12. Упражнение «История моей жизни» | 17 |
| 13. Само анализ для психотерапевта | 18 |
| 14. Голод | 19 |
| 15. Ресурсные вопросы для пары | 20 |
| 16. Упражнение «Мантия Бога» | 21 |
| 17. Расколдовывание от страха | 22 |
| 18. Упражнение «Ландшафт действий – Ландшафт идентичности» | 23 |
| 19. Упражнение-молитва | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

Артем Федоров

50+ психологических техник

на каждый день. Часть 11

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 многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

1. Развернутая формула прощения

По Александру Свияшу

Цель: освободиться от негативных переживаний и обид на деньги, себя и жизнь. Можно добавить бизнес, партнеров и других людей.

1. Я прошу прощения у (мамы, папы, бывшего мужа, денег) за

Перечислите максимально много пунктов, за что бы вы могли бы попросить прощение.

2. Я прощаю (маму, папу, бывшего мужа, деньги) за

Перечислите максимально много пунктов, за что бы вы хотели бы простить.

3. Я забираю энергию из всех воспоминаний о

Записываете все те ситуации, которые всплывут в памяти в отношении этого человека или этой проблемы.

4. Я полностью освобождаю себя и свою память от

На этом этапе можно повторять ситуации из предыдущих шагов или вспомнить новые.

5. Принимаю решение

и далее говорите своему подсознанию, как вы будете поступать в схожих ситуациях в будущем.

2. Как добиться цели?

1. Подумайте, чего вы хотите в своем будущем?
2. Представьте, что будущее сбылось. Что вы видите, слышите и чувствуете? Полностью погрузитесь в образ и найдите время, чтобы насладиться чувствами.
3. Посмотрите на себя со стороны. Определите три ключевых элемента, которые помогли вам добиться этого.
4. Находясь в своем будущем, задайте себе вопрос:
Что еще я могу сделать сегодня, чтобы добиться этой цели?
5. Находясь в своем будущем, задайте вопрос:
Кто еще добился цели, которой хочу добиться я?
Что они делали такого, чего не делаю я?
6. Находясь в своем будущем, задайте вопрос:
Какой совет вы бы дали себе более молодому (нынешнему) себе?
7. Поблагодарите себя за то, что нашли время инвестировать в планирование своего будущего.

3. Техника лечебной визуализации

1. Подумайте о любом недомогании или боли, которая вас сейчас беспокоит. Закройте глаза. Мысленно вообразите себе их в том виде, который более всего соответствует вашим представлениям.

2. Представьте себе, как получаемое вами лечение либо уничтожает источник этой боли или недомогания, либо усиливает способность вашего организма самому справиться с ним.

3. Представьте себе, как защитные механизмы вашей иммунной системы уничтожают источник боли.

4. Представьте себя здоровым, свободным от болезни.

5. Представьте себе, как вы успешно добиваетесь своих жизненных целей.

6. Мысленно похвалите себя за то, что сами помогаете своему выздоровлению, а не надеетесь только на лекарства и врачей. Представьте себе, что вы занимаетесь визуализацией три раза в день, сохраняя внимание на протяжении всего упражнения.

7. Почувствуйте, как мышцы ваших век стали легче. Будьте готовы к тому, чтобы открыть глаза и вновь оказаться в комнате.

8. Откройте глаза, потянитесь, сделайте легкий массаж лица.

Возвращайтесь к своим делам.

Примечание:

Для повышения эффективности данной методики можно попробовать нарисовать свою визуализацию.

При выполнении этой методики очень важно понимать, что цель визуализации – представить конечный позитивный результат (когда болезнь побеждена, боль ушла), а не ситуацию, характерную для данного момента болезни.

4. Как пережить расставание с нарциссом

Расставание с нарциссом может быть очень болезненным.

Как правило – это происходит потому, что нарцисс уже «высосал» вас до дна и вы ему больше не интересны.

Ему нужны новые жертвы в его Храме Величия.

Он очаровывал, околдовывал Вас,
Вы долго держали,
И теперь, когда вы сдались и влюбились в него по уши...

ВЫ ЕМУ БОЛЬШЕ НЕ ИНТЕРЕСНЫ!!!

Он уходит, оставляя ваше сердце разбитым

Шок, боль, слезы....

Пережить все это **НАМНОГО ПРОЩЕ**, когда знаешь эти 10 вещей

10 вещей, которые вы обнаружите только после того, как **ПЕРЕСТАНЕТЕ ЛЮБИТЬ** нарцисса:

- 1) На самом деле этот человек был намного хуже, чем ты думаешь.
- 2) Почти **ВСЕ**, что он когда-либо говорил тебе, было ложью.
- 3) Его отсутствие в твоей жизни – это подарок, который сделала тебе судьба.
- 4) На самом деле любой нарцисс – это глубоко разрушенный человек с очень низкой самооценкой, который выживает только за счет боли других людей.
- 5) Вокруг много совершенно приятных, нормальных людей, которые бесконечно превосходят нарцисса.
- 6) Ты гораздо более сильнее, чем можешь подумать.
- 7) Настоящее счастье начинается только тогда, когда нарцисс покидает вашу жизнь.
- 8) «Хорошие времена» никогда не были такими уж хорошими.
- 9) Нарцисс был не только ужасным партнером, но и ужасным родителем.
- 10) Скоро твое сознание начнет исцеляться. Яд, благодаря которому нарцисс кормил тебя и управлял тобой, рассеется и ты начнешь видеть **ПРАВДУ**.

Если ты проживаешь расставание и не можешь справиться сам или сама

Пиши мне

И я помогу тебе!

Я работаю с расставанием уже много лет и я знаю, как тебе помочь!

5. Упражнение «Вернись и заberi»

1. Представьте того человека, которого Вы считаете ответственным за нанесенную травму
2. Представьте, что он, нанося травму, «выбил» из вас какой-то ресурс (что-то ценное). Представьте это в виде образа (на что похож этот ресурс?)
3. Вернитесь к этому человеку и заберите свой ресурс. Найдите тот способ, который работает (это легко понять по реакции «ответственного» – в воображении клиента).

6. Как формируется защитное Негативное поведение?

Шаг 1. Дети рождаются совершенно беспомощными.

Шаг 2. Самый большой страх ребенка – страх быть оставленным важными для него взрослыми.

Шаг 3. Все дети эгоцентричны. Это значит, что они без всяких сомнений верят в то, что они – центр вселенной, и все в мире вращается вокруг них. И поэтому они убеждены, что они сами – причина всего, что с ними происходит.

Два этих фактора – страх быть оставленными и эгоцентричность – создают очень мощную движущую силу. Всякий раз, когда ребенок чувствует себя оставленным, он верит, что он сам – причина этого.

Когда ребенок чувствует себя оставленным, он считает причиной этого себя самого.

Шаг 4. Неправильная и наивная трактовка этого опыта создает отравляющий стыд – веру ребенка в то, что он «плохой».

Шаг 5. Дети вырабатывают механизмы выживания, которые должны помочь им переносить подобные случаи заброшенности, предотвратить их повторение и спрятать свои изъяны от себя и окружающих.

Защитные механизмы как

- капризы,
- болезнь,
- агрессия,
- притворство и угождение,
- замыкание в себе,

И много других

Это поведение фиксируется и сохраняется во взрослом возрасте

7. Если вы мечтаете удержать человека около себя, вам необходимо...

завести разговор так, чтобы собеседник воспринял вас позитивно.

Для этого надо построить беседу таким образом, чтобы объект ваших мечтаний рассказал вам о приятных моментах своей жизни.

Попросите его или ее рассказать о приятной встрече, поездке, событии. Внимательно выслушайте рассказ, если он или она найдет в вас благодарного слушателя, то, даже особо не задумываясь, станет вас с этого момента воспринимать позитивно и радостно.

Чем чаще вы будете вызывать таким образом приятные чувства у собеседника, тем больше ему будет хотеться быть с вами, а вы станете ассоциироваться в его сознании с чем-то приятным.

Это называется якорение. Старая техника из НЛП.

А если вы уже заякорились в сознании вашего близкого как скандалист или критик, приходите ко мне, и я помогу переякорить вашего близкого к вам обратно

8. Как запрограммировать мозг на исцеление?

Однажды одна женщина показала мне, сколько в день она принимает таблеток. Наглядно показала: собрала все таблетки в ладони – и получилась внушительная такая кучка, что-то около 20 пилюль.

У этой женщины 7 установленных заболеваний, среди которых диабет, поэтому и столько лекарственных назначений, нарушать которые, конечно, нельзя.

Но целая горсть. Один её вид пугал женщину, каждый день ей напоминая, что она больна. А в таком раскладе о выздоровлении не может быть и речи, и женщина это понимала.

И вот мы с ней придумали сделать ход конём. Женщина собирала в ладони разовую дозу, и представляла, что это капсулы света, а проглатывая каждую таблетку, представляла, что глотает эти световые капсулы одну за другой, и от этого её тело постепенно наполняется светом.

Об улучшении самочувствия женщина отчиталась уже на второй день. Через пару недель пошла к врачу и попросила пересмотреть лекарственное назначение. После обследования его сократили примерно на треть. Женщина была этому рада, как фантик.

Чтобы было дальше, не знаю – связь прервалась. И это даёт основание надеяться, что стало ещё лучше, поэтому и отпала во мне необходимость.

9. Как зарабатывать много денег

- выбрать то, что ты любишь делать больше всего,
- развить хобби до профессионального навыка,
- найти свою целевую аудиторию,
- предлагать свой продукт и услугу уверенно, нагло, но с уважением,
- не стесняться брать деньги за работу,
- составить план развития,
- не забывать копить, инвестировать и создавать источники пассивного дохода,
- верить в себя, и быть упорным.

10. Энергия мысли

1. Мысль – это реальная сила, это мощная энергия. Мысль оказывает влияние на тело, и может управлять его состоянием, мысль оказывает влияние на желания и волю человека.

2. Как человек мыслит, таким он и является.

Как человек мыслит, таким они становится.

Мыслями, составляющими его жизнь, он влияет на весь организм, на каждый орган и на каждую клетку своего тела.

Изменить мысли с пагубных на положительные – значит изменить свое здоровье. Но не надо ждать, что это произойдет мгновенно. Если человек до сих пор не обращал внимание на свои мысли и на свой образ жизни, а сегодняшнего дня начинает мыслить по-другому, ему не следует ожидать, что его организм, Клетки, органы, мускулы, железы и гормоны сразу же преобразуются и немедленно исцелятся.

Преобразование происходит постепенно.

Для это важно быть упорным и преображение произойдет.

Но для начала поверьте, что мысль – особая Сила, которая влияет на нашу жизнь, нашу судьбу, и на здоровье.

11. Про цели

Цели бывают:

1. Цели-жалобы – «не хочу работать» . Не знаю чего хочу; знаю, чего не хочу
2. Цели-мечты (цели-фантазии) – неконкретная, неконтролируемая цель
«хочу много зарабатывать», «хочу знать английский язык»
3. Истинные цели – это
 - Знаю чего хочу
 - Знаю когда хочу
 - Знаю сколько хочу (от и до)
 - Верю, что могу достичь
 - Знаю, почему хочу

А теперь ВНИМАНИЕ ОПАСНОСТЬ!!!!

Цель – легко может вернуться в категорию «Желание» или «Жалоба», если она не трансформируется в «План действий».

План – это четкие и понятные шаги, которые помогают достигать цель! План – это тоже цель, только на уровне действий.

Сравните:

Хочу знать английский язык – ЦЕЛЬ

Учу пять английских слов в день – ПЛАН

Как вы думаете, что для мозга легче реализовать : Цель или План?

УБИЙЦЫ ЦЕЛЕЙ

1. Отсутствие плана
2. Отсутствие дисциплины
3. Нереалистичные ожидания от процесса
4. Завышенные требования к себе.
5. Занижение требования к себе.
6. Завышенные нереальные ожидания в отношении своей цели
7. Внутренние ограничения и низкая самооценка
8. Самое важное: Отсутствие анализ или выводов, после того как достиг цели или не достиг ее!

12. Упражнение «История моей жизни»

1. Напишите какие важные события произошли в вашей жизни начиная с того момента, как вы находились в утробе до настоящего времени
2. Проанализируйте, как вы оцениваете это событие, как позитивное или негативное. Как это событие повлияло на вас, вашу жизнь, ваш характер, судьбу?
3. Какие копинг-стратегии вы использовали в этих ситуациях? Используете ли вы их до сих пор?
4. Какие выводы и решения вы сделали в результате этих событий? Верите ли вы в это до сих пор?
5. Что вы узнали про себя в результате этих событий? Эти события усилили или ослабили вас?
3. Каких событий больше: позитивных или негативных?
4. Попробуйте найти позитивные аспекты в негативных событиях и рассказать историю своей жизни в оптимистичной манере.
5. Насколько легко вам удалось это сделать? Как это про вас?

13. Само анализ для психотерапевта

1. Что я чувствую сейчас (как именно я это чувствую)?
2. Какие мысли стремятся управлять моим поведением? (оценки, суждения, правила...)
3. Откуда я сейчас наблюдаю клиента и себя? Из Наблюдающего Я? Или из какой-либо другой идентичности?
4. В какой я сейчас идентичности «я опытный психолог», «я-родитель», «я-тоже так...»
5. В какой идентичности для меня сейчас важно быть?
6. Замечаю ли я все внешние изменения, которые происходят с клиентом прямо сейчас (изменение позы, дыхание, темп ...)?
7. Замечаю ли я изменения, которые происходят со мной – снаружи и внутри?
8. Кто и что сейчас важно на самом деле?
9. Каким психологом мне важно сейчас быть: в этой ситуации?
10. Делаю ли я то, что важно для клиента в этой ситуации?
11. Что я могу делать сейчас (иначе) исходя из того, кто и что важно, каким я хочу быть?

14. Голод

Голод – ощущение нехватки какого-то важного ресурса, сильная потребность в чем-то очень очень важном.

Заставляет человека искать способы удовлетворения этой потребности.

Часто происходит подмена: например

- хочу признания (голод по признанию), а заполняю нехватку алкоголем;
- устал (физиологический голод) – курю;
- хочу близости (голод по контакту) – заедаю

Виды голода:

- Физиологический голод: еда, сон, отдых
- Сенсорный голод – по телесным ощущениям. Часто заменяется наркоманией, порно-зависимостью...

- Сексуальный голод
- Голод по структуре
- Голод по признанию
- Голод по достижениям и успехам
- Эмоциональный голод
- Голод по контакту и общению
- Голод по инцидентам и событиям

15. Ресурсные вопросы для пары

- Как вы познакомились?
- Когда был наилучший момент в ваших отношениях?
Что тогда было по-другому?
Что из того периода вы хотели бы вернуть в настоящее?
- Чтобы вы оставили в вашей семье и никогда бы не меняли?
- Какие важные и ценные традиции или устои существуют в вашей семье?
- В каких аспектах вы можете положиться на вашего партнёра?
- Можно сказать, что в какой-то степени семья – это некая команда. В чем ваша команда сильная?
- Несмотря на то, что сейчас происходит в ваших отношениях в каких сферах, вы уважаете и даже восхищаетесь вашим партнером?
- Как вы думаете если бы я этот вопрос задал вашему партнёру, чем он в вас восхищается, чтобы он ответил?
- Представьте, что те трудности, из-за которых у вас возникают противоречия – разрешились, и в вашей семье наступил мир и гармония. Ваши отношения стали лучше..., вы стали ближе к друг другу... Что тогда будет по-другому? Как вы будете себя чувствовать? И когда вы будете себя так чувствовать, как это на вас повлияет (на ваше здоровье, на ваше общение, на ваш совместный отдых, на вашу интимную жизнь)? Что будет хотеться делать?
- Предположим, что случилось чудо и вы каким-то образом стали любить, ценить понимать и слышать друг друга так же, как это была в самые лучшие времена ваших отношений, вы относитесь к друг другу не так как сейчас, а с нежностью, трепетом, очень-очень бережно и с большой любовью, чтобы вы тогда хотели сказать друг другу, за что могли бы поблагодарить друг друга, что хотели бы попросить друг у друга?

16. Упражнение «Мантия Бога»

Упражнение-молитва
Для победы над страхом

Скажите:
Божественный свет внутри меня творит чудеса
Божественная любовь внутри меня исцеляет меня
Божественный щит вокруг меня защищает меня

Господи, наполни мои мысли, своей истиной!
Господи, наполни мое сердце, своим мужеством
Господи, наполни мое тело, своей силой

Представь, как Бог надевает на тебя Божественную мантию, которая защищает тебя от всех опасностей.

Представь, как ты идешь по горам, и случается обвал.
Камни летят сквозь тебя, не причиняя тебе вреда.
На тебе мантия Бога.

Ты идешь по полю боя, пули летят сквозь, не причиняя тебе вреда.
На тебе мантия Бога.

Ты встречаешься с врагом. Его слова или действия не причиняют тебе вреда. На тебе мантия Бога.

Теперь представь, что ты встречаешься со своим страхом, будучи одетым в мантию Бога и проходишь сквозь него и разрушаешь его.

Ты под Божественной защитой.
На тебе мантия Бога.

17. Расколдовывание от страха

Техника-упражнения для победы над иррациональными страхами

Что мне пытается внушить страх?
Каким страх пытается меня сделать?
Во что страх заставляет меня верить?
Как страх мной манипулирует?
Что он пытается заставить меня сделать?

Полезно ли мне в это все верить?
Во что мне полезно верить?
Кем полезно быть?
На кого мне полезно быть похожим?
Какие способности и ресурсы у меня есть?

Что для меня по-настоящему важно?
Какой опыт мне придется пройти? Принять?

Где в теле моя смелость?
Какой я когда я в смелости? (представить тело, лицо, глаза, походку) Как кто я? На кого похож?

Где в теле мое спокойствие?
Какой я когда я в спокойствии? (представить тело, лицо, глаза, походку) Как кто я? На кого похож?

Где в теле моя вера в себя?
Какой я когда я верю в себя? (представить тело, лицо, глаза, походку) Как кто я? На кого похож?

18. Упражнение «Ландшафт действий – Ландшафт идентичности»

Для чего: терапия психотравмирующих ситуаций

Задача: для переписывания внутренней истории. Помочь переписать внутренний образ себя с «Я жертва» на «Я победитель»

Ландшафт действий

- Что произошло? Как это выглядело?
- Где находился? Кто был рядом? Как они выглядели?
- Что они переживали? Что ты чувствовал?– Что они переживали? Что ты чувствовал?
- Какие действия ты предпринял (Что ты сделал?)
- Что получилось? (раз человек говорит с психологом, значит он выжил и у него что-то получилось)
- Что помогло? Кто помог?
- Как узнал, что можно действовать таким образом? Как вы догадались, что так можно поступить?

Ландшафт Идентичности

- Как бы назвал это свое умение? (Как бы ты назвал эту свою способность?)
- Этот навык (эта способность) тебе хорошо знаком или приобрел его недавно?
- Этот навык проявлялся в тебе раньше? Если да, то какими образом? В каких ситуациях?
- Почему для тебя важно было так сделать? Для чего это?
- Что этот поступок говорит о тебе как о человеке?
- Что он говорит о твоих способностях? Навыках, интуиции, смекалке?
- Какие твои важные принципы он отражает?
- Подходит ли тебе быть таким человеком?

19. Упражнение-молитва

«Ментальный контакт с близким»

1. Останьтесь наедине с собой. Затем, если хотите, закройте глаза. Сформулируйте свое намерение и вслух выразите его Богу:

Господи, помоги мне установить мысленный контакт с ИМЯ.

2. Представьте, что вы мысленно выплываете из своего тела, видите себя как бы со стороны, видите комнату со стороны, идете дальше, видите свой дом, свою улицу, город, мысленно переноситесь сквозь время и пространство, в ПРОСТРАНСТВО БОГА.

Тут нет времени, нет внешнего мира.

Это приятное уютное место, красивые светлые энергии Бога. Дышится легко и приятно. Можно парить

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.