

*ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ*

ПРОСТОЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОПОДДЕРЖКИ

# НАСТРОЕНИЯ

№3

НОВОЕ  
НАПРАВЛЕНИЕ  
В НЕЙРОПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ  
СТРЕССОМ,  
ТРЕВОГОЙ,  
НАВЯЗЧИВЫМИ  
И НЕГАТИВНЫМИ  
МЫСЛЯМИ,  
ГНЕВОМ.  
ДЕЙСТВЕННЫЙ  
СПОСОБ  
ИЗМЕНИТЬ ТО,  
ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ,  
И ПОДДЕРЖАТЬ  
СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

Е. А. ХОЛОСТЯКОВА

БОЛЬШИЕ ЭЛЕМЕНТЫ  
ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ



Елена Холостякова

**Переключатель настроения.  
Выпуск №3. Простой  
инструмент для эмоциональной  
самоподдержки, управления  
стрессом и тревогой, навязчивыми  
и негативными мыслями.  
Способ поддержать свое  
психическое здоровье.**

«Автор»

2023

## **Холостякова Е.**

Переключатель настроения. Выпуск №3. Простой инструмент для эмоциональной самоподдержки, управления стрессом и тревогой, навязчивыми и негативными мыслями. Способ поддержать свое психическое здоровье. / Е. Холостякова — «Автор», 2023

Распознайте свои эмоции и попробуйте изменить свое настроение вместе с антистресс-раскраской "Переключатель настроения" (метод СВМС). Осознанность при раскрашивании уменьшает тревожность, предоставляет возможность управлять напряжением, проводить мониторинг изменений настроения, дает важные навыки саморегуляции в виде управления эмоциями. Метод СВМС - это индивидуальная авторская методика, направленная на освоение человеком навыков управления вниманием и настроением, кризисного выживания, способности переносить стресс, выражения своих негативных эмоций конструктивно. Подходит для людей, которые придерживаются пессимистического или негативного взгляда на жизнь, а также часто испытывают негативные эмоции, такие как беспокойство или депрессия. Распечатать понравившиеся пары иллюстраций из раскраски можно на обычном принтере или в фотоателье. Преимущество электронной версии «Переключателя настроения» в том, что вы можете попробовать метод СВМС, пока не достигнете подходящего результата.

# Содержание

О методе	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Елена Холостякова**

## **Переключатель настроения. Выпуск №3.**

### **Простой инструмент для эмоциональной самоподдержки, управления стрессом и тревогой, навязчивыми и негативными мыслями. Способ поддержать свое психическое здоровье.**

#### **О методе**

##### **CBMS**

Метод CBMS (Coloring Book for Mood Switching, CBMS method) является современной техникой релаксации, предназначенной для управления гневом и другими сильными эмоциями, а также расстройствами настроения.

Метод открыт в 2021 году отечественным психологом Еленой Алексеевной Холостяковой, сведения о нём опубликованы в международных источниках. Метод CBMS является простым практичным решением для управления стрессом, тревогой, навязчивыми и негативными мыслями, слишком большим количеством размышлений, гневом, обидой. Метод пригоден в качестве вдохновляющей деятельности также для людей, живущих с пограничным расстройством личности, биполярным расстройством, депрессией и другими видами расстройств личности и настроения.

Метод CBMS является новой терапией настроения для людей, которые нуждаются в инструментах для контроля перепадов эмоционального состояния и навыках эмоциональной самоподдержки. Развитию данных навыков психики может способствовать принцип, лежащий в основе гештальт-терапии.

Антистресс раскраска «Переключатель настроения» – это именно тот ресурс, которого Вам может не хватать для желаемого состояния. Каждый выпуск содержит 12 пар изображений с двумя видами фона (черный фон и белый фон).

## **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.