

Артем Федоров

**50+ психологических техник
на каждый день. Книга 8**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 005.4
ББК 65.29
Ф33

Федоров А. И.

50+ психологических техник на каждый день. Книга 8 /
Федоров А. И. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 100 с.

ISBN 978-5-532-99152-1

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.

ISBN 978-5-532-99152-1

© Федоров А. И., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Вступление	6
1. Как сказать "нет" в 5 шагов	7
2. Триангуляция	9
3. Позитивная психотерапия депрессий	10
4. Слово «После»	13
5. 18 важных вещей, которые я узнал за 15 лет своей терапевтической практики	14
6. Как осознать свой жизненный сценарий?	18
7. Как изменить свой жизненный сценарий, если он вас не устраивает?	20
8. Как наладить отношения с деньгами	22
9. Речевая самооборона	24
10. Ответы на манипуляции	25
11. Как отпустить человека	27
12. Мощные терапевтические метафоры	29
13. Структура терапевтической сессии	32
14. Любовные сценарии (план терапии)	33
15. Терапевтические приемы	35
16. Терапевтические приемы	37
17. 8 способов, которые мне помогают привести нервы в порядок	38
18. Как достичь цели и изменить жизнь	40
19. Как вернуть доверие супруга после измены	42
20. Как реагировать на критику	44
21. 5 законов настоящей любви	45
22. Терапия гнева	46
23. Как выдержать неопределенность	48

24. 16 ассоциаций Юнга	50
25. Упражнение «Великан»	52
26. 4 формы страха	54
27. «Работа с внутренним критиком»	56
28. Терапия принятия и ответственности	58
29. Терапия принятия и ответственности	60
30. Творческая безнадежность	63
31. Когнитивное слияние	66
32. Ценности	68
33. Работа с идентичностью	71
34. Работа с гневом и раздражением	73
35. Сценарий медитации любящей доброты	74
36. Танатофобия и инстинкт самосохранения	77
37. Прощение	78
38. Техники осознанности для пар	80
39. Анализ в терапии пар	81
40. Работа с травматическим событием	82
41. Техника «Четыре двери»	84
42. Техника «Дверь»	86
43. Упражнение «10 автобиографических утверждений»	88
44. Упражнение «Последний час»	89
45. Упражнение «Близнец с того света»	90
46. Упражнение «Мои игрушки»	92
47. Упражнение «Смелый поступок»	93
48. Упражнение «Напоминания»	94
49. Техника анализа ситуации «Видел. Слышал. Предполагаю»	95

50. Техника «Как помочь себе достичь цели»	96
51. Упражнение по растворению обиды	97
Составитель: АРТЁМ ФЁДОРОВ	99

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. 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 нормально. 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 профессиональной помощью: к психологу или медиатору.

Золотое правило: чем больше вы жалуетесь другим на своего близкого, тем более негативный образ вашего близкого формируется 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 заметить, 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