

Артем Федоров

**50+ психологических
техник на каждый день**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 005.4
ББК 65.29
Ф33

Федоров А. И.

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

ISBN 978-5-532-99171-2

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 978-5-532-99171-2

© Федоров А. И., текст, 2019
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Вступление	6
1. Повышаем свою жизненную энергию	7
2. Как бросить курить	9
3. Простые практики работы с обидами	11
4. Трансформация негативных мыслеформ	13
5. Работа С Соматикой	14
6. Техника «Тотемное животное»	16
7. Тренинг сенсорной релаксации	19
8. Метафорическое овладение болью	21
9. Гипнотический настрой для внутренней трансформации	23
10. Психотерапия и мытье посуды	25
11. Три простые техники	26
12. Как победить зависть	28
13. Лечение головной боли и других дискомфортных опущений	29
14. Как сделать выбор при помощи подсказок тела	30
15. Медитация «Анима и Анимус»	31
16. Уверенность в себе	33
17. Волшебные вопросы коучинга	36
18. Как разбудить сексуальное влечение после ... лет вдвоем	37
19. Чем полезны рамки НЛП ?	39
20. Внутренняя и Внешняя референции	41
21. Стремление – Избегание	43
22. Процедуры – Возможности	45
23. Процесс – Результат	46

24. Сходство – Различие	47
25. Упражнение «Изображение дыхания»	48
26. Работа с греллинами	50
27. «Козел отпущения»	52
28. Как побороть лень?	54
29. Как не убить себя работой?	56
30. Куда уходят силы?	58
31. Работаем с чувством тревоги. 20-минутная практика . . .	60
32. Осознавание	63
33. Упражнение-игра «Мечта»	64
34. «Исцеление негатива»	66
35. Упражнение «Результат»	68
36. Практика: «Сила рода»	69
37. Упражнение «На вполне удачи».	70
38. Упражнение «Божественное Исцеление»	71
39. Регрессия в прошлые жизни	72
40. Техника «Времена года»	74
41. Работа с жертвами насилия	76
42. Как справиться с негативной эмоцией	78
43. Упражнение «Гармонизация отношений с близкими» . .	79
44. Как исцелить страх быть покинутым, брошенным ли отверженным	80
45. Почему возникает злость, обида или другие негативные эмоции?	82
46. Как найти свое предназначение?	84
47. Как узнать свой главный недостаток и свое основное и сильное достоинство?	86
48. Если невозможно обидеть, то можно обидеться!!!! . . .	87
49. Как научиться прощать, когда ты уже взрослый?	90

50. О любви, о расставании, об отношениях	92
51. «Взрослые» отношения – «детские» отношения	96
Составитель: АРТЁМ ФЁДОРОВ	99

Вступление

Друзья, это пособие – первая книга из серии "50+ психологических техник на каждый день". Тут вы найдете множество 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. Повышаем свою жизненную энергию

Цель: психосоматика, упадок сил, депрессия

Инструкция:

Расслабьтесь, войдите в альфа-состояние.

Обратите внимание на кожу вашей головы. Отметьте маленькие поры. Увеличьте одну из них. Еще больше. Теперь вы можете в нее пройти. Внутри вы оказываетесь будто в лесу. Это корни ваших волос. Подойдите к одному из них. Тепло с ним поздоровайтесь. Поблагодарите его за хорошую работу, благодаря которой вы обеспечены шикарной шевелюрой. Попросите его передать вашу благодарность всем остальным клеткам вашего тела, отвечающим за рост волос.

Спуститесь вниз к обратной стороне кожи вашего лица. Поговорите с клетками кожи поблагодарите их за гладкость кожи и хороший цвет лица. Попросите их передать ваши поздравления всем клеткам кожи вашего тела.

Теперь переместитесь в легкие. Здесь кипит работа. Заверьте клетки ваших легких в том, что вы будете делать все возможное, чтобы снабжать их чистым воздухом. Похвалите их за прекрасную работу, за то, как они получают кислород для кровяного потока и очищают его от нечистот.

Теперь выйдите из легких в кровяной поток и плывите с вашей кровью, выражая свое восхищение всем частицам и тельцам за великолепную работу по насыщению клеток вашего тела и защите всей системы от вторжения

Когда кровь вливается в сердце, остановитесь и снимите шляпу перед всеми четырьмя камерами вашего сердца и клапанами. Поблагодарите их за бесменную работу по обеспечению кровяного давления и прекрасный контроль за благополучной работой крови. Почувствуйте любовь ко всем клеткам вашего сердца.

Теперь в желудок. Здесь вы видите удивительную химическую лабораторию. Едва ли не каждый день сюда поступает новая комбинация пищевых веществ, и тем не менее желудок всегда вырабаты-

вают нужные пищеварительные соки для правильного производства работ. Поблагодарите клетки вашего желудка и желудочных соков по пути в кишечник.

Отдельный визит нанесем печени. Скажите клеткам печени, что вы прекрасно понимаете жизненную важность их работы для хорошего функционирования всей организации. Возможно, вы захотите выдать им сертификат за особые заслуги и прекрасную работу.

Теперь к почкам. Пожмите руки нескольким клеткам почек и попросите их передать вашу благодарность всем клеткам в этом департаменте за хорошую работу.

Подойдите к вашему позвоночнику. Напомните клеткам позвоночника о том, насколько зависит от их хорошей работы остальная система и что все костные клетки выражают им свою признательность.

Наконец, отправляйтесь к мускулам ног. Выразите им свое восхищение тем, как они без усталости несут свою ношу. Попросите их передать вашу искреннюю благодарность всем мышечным клеткам вашего тела.

Прежде чем покинуть тело, повернитесь и приветствуйте все клетки тела, мысленно передавая им свою любовь от пальцев ног до макушки головы.

Представьте себя перед зеркалом в полный рост. Глядя на себя, скажите: «Мой разум и тело – совершенны. У меня нет возраста. Я властелин своей жизни». Увидьте себя как бы в зеркале – молодым, энергичным, восторженным и здоровым

Завершите релаксацию, почувствовав прилив жизненных сил.

2. Как бросить курить

из книги «Управление разумом по методу Сильва»

Техника №1

1. Определите свою мотивацию отказа от курения. Можно воспользоваться интернетом и выбрать те, что вам подходят больше всего.

2. Войдите в медитативное состояние и вообразите самого себя на мысленном экране в ситуации, когда, вы обычно выкуриваете свою первую сигарету.

3. Затем представьте, себе все тоже, что обычно делаете с этого момента и до конца часа, за исключением курения. Если, например, это время утром с 7.30 до 8.30, то скажите себе; «Отныне я не курю с 7.30 до 8.30. Мне нравится быть некурящим в этот час. Это дается мне легко, и я привык к этому». И крепко сожмите три пальца как в молитве.

4. Продолжайте практиковать упражнение, пока действительно полностью не освоитесь на внешнем уровне с первым часом, свободным от сигарет. Также сделайте со следующим часом, а затем с третьим и так далее.

ВАЖНО: Не спешите, – спешка может привести к незаслуженному наказанию вашего организма, так как за образование привычки в первую очередь ответствен мозг, а не организм. Надо дать мозгу возможность вести работу через воображение.

Дополнительные советы освобождения от привычки:

Чаще меняйте сорта табака.

В часы, когда вы еще не стали «бывшим курильщиком», спрашивайте себя, когда тянетесь за сигаретой: «Я действительно хочу сейчас курить?» Часто ответ будет отрицательным. Подождите, пока действительно не захотите.

Если во время своего уже свободного от курения часа ваше спокойствие нарушается вторжением настоящей «потребности»

покурить, сделайте глубокий вдох, сведите вместе три пальца и, пользуясь теми же словами, что и в медитации, напомните себе, что сейчас и впредь будете некурящим в течение этого часа.

Техника №2

1. Определите свою мотивацию отказа от курения. Можно воспользоваться интернетом и выбрать те, что вам подходят больше всего.

2. Войдите в медитативное состояние и вообразите в альфа-состоянии все количество сигарет, какое выкуриваете

- в день

- умножьте это число на 7

- умножьте предыдущее число на 4

3. Затем запихните все это в мусоросжигательную печь и сожгите