

Артем Федоров

**50+ психологических техник
на каждый день. Часть 9**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Ф33

Федоров А. И.

50+ психологических техник на каждый день. Часть 9 /
Федоров А. И. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 99 с.

ISBN 978-5-532-95092-4

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 978-5-532-95092-4

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

Содержание

Вступление	5
1. О тревоге кратко	6
2. Как исцелить негативные модели поведения	10
3. Исцеление травмы предательства	11
4. Психосоматика горбатости и сутулости	16
5. Как донести мысль до партнера	18
6. Чувство вины	19
7. Упражнение для оценки межличностных отношений	20
8. Работа с привычками и зависимостями	21
9. Медитация для прощения обид	24
10. Упражнение "Вулкан"	26
11. Медитация «Активация новых качеств»	27
12. Упражнение "Загадай желание"	29
13. Упражнение «Освобождение от негатива»	31
14. Техника «Безопасное место»	33
15. Законы кармы	35
16. Алгоритм терапии пар	37
17. Алгоритм индивидуальной встречи в терапии пар	39
18. Работа с группой поддержки в психотерапии	40
19. Сверхмощная техника для работы с эмоциями и чувствами	42
20. Упражнение «Каким я хочу быть?»	44
21. Техника "я и измена"	46
22. Техники дыхания при панических атаках	48
23. Стадии развода	50
24. Работа с масками	52
25. ДПДГ (EMDR) по шагам	54

26. Как развить силу воли	60
27. Техника развития силы воли 1	61
28. Техника развития силы воли 2	62
29. «Убаюкай внутреннего малыша»	63
30. Упражнение «Сонное царство»	64
31. Акупрессура для сна	65
32. Техника НЛП для работы с болью у малышей	67
33. Упражнение «Сострадание к себе»	68
34. Техника «Идеальный ребенок»	69
35. Техника «Ожидания и авансы»	70
36. Как завести друзей	71
37. Упражнение «Встреча на узком мостике»	72
38. Как пережить конфликт	73
39. Ресурсирования «картинки» проблемы	75
40. Техника «НЛП моделирование»	76
41. Работа с аффирмациями-убеждениями	78
42. 9 вопросов перед разводом	80
43. Упражнение-медитация «Безопасное место»	82
44. Упражнение-медитация "Принять правильное решение"	84
45. Техники поддержки в кризисных ситуациях	87
46. Краткосрочное консультирование	89
47. Техника «Модифицирующее воображение»	90
48. Потребности, травмы, терапия	92
49. Как работать с эмоциями и чувствами	94
50. Как читать свои эмоции (продолжение)?	95
Составитель: АРТЁМ ФЁДОРОВ	98

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. О тревоге кратко

Чем отличается тревога от тревожного расстройства?

Признаки тревоги:

- реакция на стресс в тяжелые времена,
- вызвана определенным стрессором,
- имеет начало и конец,
- может быть полезной и мотивирующей,
- проходит, когда проходит стрессовая ситуация,
- релаксация помогает чувствовать лучше.

Признаки тревожного расстройства:

- появляется внезапно и из неоткуда,
- не связано с конкретным раздражителем,
- напряженное неприятное чувство,
- может длиться долго,
- мешает деятельности и существованию,
- неконтролируемо.

Как расшифровать тревогу

В тревоге есть несколько посланий. Определите то, которое соответствует вам:

1. Послание от тревоги звучит так:

«УСПЕЙ ... (ЧТО СДЕЛАТЬ), ИНАЧЕ ... (КАКАЯ ОПАСНОСТЬ ПРОИЗОЙДЕТ)»

Примеры посланий от тревоги:

«Успей пожить на том материальном уровне, о котором всегда мечтала, иначе так и умрешь в бедности».

«Успей предупредить и вылечить возможную онко-болезнь, пока она не проявилась в такой мере, когда это станет уже невозможно».

«Успей предупредить ребенка об опасностях падения с высоты, пока не произошло катастрофы».

«Успей уйти от нелюбимого человека и жить в любви, пока это еще возможно, иначе ты упустишь этот шанс навсегда».

2. Послание «Я должен..., иначе...» и мысли-катастрофы

Человек перегружен обязательствами и чрезмерной ответственностью

«Я должен выполнить эту работу до завтра....»

«Я должен уделять время жене...»

«Нужно много работать, иначе...»

3. Послание «Мир/будущее – небезопасно»

Часто тревога связана с убеждением, что мир – враждебен и в будущем ничего хорошего ожидать не приходится.

4. Послание «Я не знаю, что делать в этом случае»

Часто встречаясь с новым опытом, новым человеком, новым заданием мы испытываем тревогу перед неопределенностью.

Часто составление простого алгоритма и плана действий – снижает тревогу или убирает ее вовсе.

5. Послание «Потеря опор»

Часто тревога появляется, когда у человека теряются жизненные опоры.

Например, потеря работы, уход близкого человека, утрата чего-то важного.

Для снижения этого уровня тревоги – в терапии важно восстановить опоры, которые есть у человека.

6. Тревога – как утраченная способность к расслаблению.

Этот пункт – является продолжением предыдущих. Постоянная тревога приводит организм в состояние «на чеку» и повышенной активности. При постоянной тревоге, утрачивается способность человека к здоровому расслаблению. Человек все чаще и чаще прибегает к нездоровым формам расслабления: зависимости, трудоголизм, навязчивые ритуалы и проч. Еще больше попадая в замкнутый круг тревоги.

Физические проявления тревоги и тревожных расстройств:

– головные боли,

– головокружение,

- усиленное потоотделение,
- напряжение мышц,
- боли в желудке,
- одышка,
- учащенное сердцебиение,
- боли в груди,
- тошнота,
- тяжело дышать,
- трясутся руки,
- истощение,
- усталость и слабость,
- проблемы со сном,
- изменение аппетита,
- расстройство либидо,
- расстройство стула или запор.

Психические проявления тревоги и тревожных расстройств:

- раздражительность,
- неспособность сосредоточиться,
- прокрастинация,
- постоянное беспокойство,
- забывчивость,
- недостаток терпения,
- чрезмерное мышление,
- чувство дискомфорта,
- ожидание худшего,
- желание само-изолироваться,
- ажитация (желание куда-то бежать, что-то делать),
- беспорядочная деятельность,
- «рой» навязчивых мыслей, которые невозможно контролиро-
вать,
- неспособность расслабиться,
- сложно объяснить свои чувства,
- гиперконтроль.

Что усиливает тревогу:

- отсутствие режима питания,

- неправильное питание,
- недостаток физической активности,
- некачественная (агрессивная) информация,
- кофеин,
- недостаток жидкости,
- алкоголь,
- недостаток сна,
- нарушение баланса «работа-отдых»,
- игнорирование симптомов тревоги.

Что ослабляет тревогу:

- сбалансированное питание,
- режим питания,
- баланс «работа-отдых»,
- сон,
- здоровый контакт (в т.ч. телесный),
- физические упражнения,
- медитации и практики дыхания,
- массаж,
- ароматерапия,
- свежий воздух,
- планирование и понятные ритуалы.

2. Как исцелить негативные модели поведения

1. Осознайте повторяющиеся негативные или непродуктивные модели поведения в себе?

Например: вы постоянно обижаетесь, часто злитесь и проч.

2. Осознайте, чего именно вы хотите достичь, добиться через эти модели? Какая от них польза? Какой результат вы ожидаете?

Например: хочу, чтобы меня слышали; осознали, что для меня важно...

3. Осознайте все недостатки этих моделей поведения.

Например: рушатся отношения; растет непонимание....

4. Вам необходимо признать, что вы развили эти модели поведения когда-то в прошлом, возможно вы скопировали их у близких, или когда-то давно эта модель поведения сработала и помогла вам. Теперь вы должны осознать, что эти старые модели поведения не работают для вас в вашем настоящем. На данный момент они приносят больше вреда, чем пользы. Вы должны признать, что если вы продолжаете делать то, что всегда делаете, вы будете получать то, что всегда получаете.

5. Признайте, что есть и другие способы, чтобы достичь желаемого.

6. Наблюдая за тем, как другие справляются с подобными задачами. Ищите примеры, учителей, методы и информацию, в которой вы даже не подозревали.

7. Будьте настойчивы. Не сдавайтесь. Придерживайтесь практики и обращайтесь особое внимание, когда чувствуете сопротивление.

8. Когда вы раньше испытывали подобное сопротивление? Работайте с этим чувством по такому же алгоритму, начиная с п.1.

9. Используйте техники самовнушения и само-программирования.

10. Отмечайте свои победы, хвалите себя за то, когда вы не поддались привычным шаблонам, а сделали что-то другое.