

Артем Федоров

50+ психологических техник на
каждый день

лучшие методики



18+

Артем Федоров

**50+ психологических
техник на каждый день**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Федоров А. И.

50+ психологических техник на каждый день / А. И. Федоров —
«ЛитРес: Самиздат», 2019

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.

Содержание

1. Повышаем свою жизненную энергию	6
2. Как бросить курить	7
3. Простые практики работы с обидами	8
4. Трансформация негативных мыслеформ	9
5. Работа С Соматикой	10
6. Техника «Тотемное животное»	11
7. Тренинг сенсорной релаксации	13
9. Гипнотический настрой для внутренней трансформации	15
10. Психотерапия и мытье посуды	16
11. Три простые техники	17
12. Как победить зависть	18
13. Лечение головной боли и других дискомфортных ощущений	19
14. Как сделать выбор при помощи подсказок тела	20
15. Медитация «Анима и Анимус»	21
16. Уверенность в себе	22
17. Волшебные вопросы коучинга	24
18. Как разбудить сексуальное влечение после ... лет вдвоем	25
19. Чем полезны рамки НЛП ?	26
20. Внутренняя и Внешняя референции	27
21. Стремление – Избегание	28
22. Процедуры – Возможности	29
23. Процесс – Результат	30
24. Сходство – Различие	31
25. Упражнение «Изображение дыхания»	32
26. Работа с гремлинами	33
27. «Козел отпущения»	34
28. Как побороть лень?	35
29. Как не убить себя работой?	37
30. Куда уходят силы?	39
31. Работаем с чувством тревоги. 20-минутная практика	40
32. Осознавание	42
33. Упражнение-игра «Мечта»	43
34. «Исцеление негатива»	44
35. Упражнение «Результат»	45
36. Практика: «Сила рода»	46
37. Упражнение «На вполне удаче».	47
38. Упражнение «Божественное Исцеление»	48
39. Регрессия в прошлые жизни	49
40. Техника «Времена года»	50
41. Работа с жертвами насилия	51
42. Как справиться с негативной эмоцией	52
43. Упражнение «Гармонизация отношений с близкими»	53
44. Как исцелить страх быть покинутым, брошенным ли отверженным	54
45. Почему возникает злость, обида или другие негативные эмоции?	55
46. Как найти свое предназначение?	56

47. Как узнать свой главный недостаток и свое основное и сильное достоинство?	57
48. Если невозможно обидеть, то можно обидеться!!!!	58
49. Как научиться прощать, когда ты уже взрослый?	60
50. О любви, о расставании, об отношениях	61
51. «Взрослые» отношения – «детские» отношения: 3 основных различия	63

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 бесшумную 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 вырабатывает 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 передав 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 настоятельной «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

3. Простые практики работы с обидами

1. Обиды легко удаляются выплакиванием. Пока обида свежа – плачьте! Не сдерживайте слез, ваше здоровье дороже гордости. (В принципе, конечно, некоторые выберут гордость и доведут себя до инсульта – и так бывает).

2. «Подушка для битья». Спать на ней нельзя никому – ни вам, ни кому другому. Подушку эту положено бить. Лупите по ней изо всех сил, так, как бы вы хотели побить обидчика! Выплесните всю негативную энергию, выскажите подушке все, что хотели бы высказать обидчику. Помните – невозможно простить, сдерживая негативную энергию обиды в себе!

3. Выговаривания на воду. Сядьте на берегу реки и расскажите речке всю свою боль и печаль. Смотрите туда, куда утекает вода и рассказывайте, как вам больно и обидно, как вы страдаете.

Поверьте – река унесет много ваших обид, это проверенное средство. Если реки нет поблизости – можно открыть кран в ванной и – вперед.

4. Криком. Пойдите в совершенно пустое место и если ваша обида превратилась в злость – выкричите эту злость, орите изо всей мочи! Материтесь, кричите неприличные слова, что приходит на язык, ничего не сдерживайте и не контролируйте. Вложите в крик всю негативную скопившуюся энергию.

5. Выписываем обиду. Сядем и возьмем лист бумаги и ручку. Писать ТОЛЬКО от руки! Пишем число, месяц, год, время. И начинаем писать все, что накопело на сердце, что тревожит и не дает покоя. Заканчиваем, когда закончится листок с двух сторон. Другой лист не берем! Это очень важно – в выписывании важна мера. Пишете в конце – «заканчиваю, указываете время» – обязательно. Перечитываете все, что написали. Могут быть очень неприятные ощущения, терпите, это нормально.

Затем сжигаете листок, следя, как он сгорает, как сворачивается бумага, как тают строчки в огне. Так сгорает ваша боль и обида.

6. Самое эффективное и экологичное правило растворения обид – осознанное восприятие. Ощущаем в теле где находится обида, как она выглядит, фиксируем в сознании. Мысленно произносим: «Я тебя вижу, ты относительно меня.» С этими словами «выводим» ее из тела и спрашиваем: «Чему ты пришла меня научить?».

Результат может быть ошеломляющим! За несколько минут не только можно растворить обиду, но и понять великий смысл Жизни, направляющий нас к лучшему

4. Трансформация негативных мыслеформ

с помощью структурной расстановки предметами

Инструкция:

Необходимые материалы: мелкие однотипные предметы: кнопочки, семечки или скрепки и т.д. в большом количестве.

Соберите из мелких предметов образ, который символизирует ваше состояние: камень, черная туча, острый меч...

Скажите: «Это было. Это – часть моей жизни, моего опыта. Я больше этого не хочу».

ВДОХ – ВЫДОХ

Своей рукой разрушите этот образ. Перемешайте все на столе и скажите.

Скажите: «Проблема была, проблема ушла. Я за нее уже заплатил. Больше она мне не служит»

ВДОХ – ВЫДОХ

Соберите новый образ, отражающий Ваше новое, желаемое состояние (все из тех же предметов). Это может быть даже слово: уверенность, здоровье, счастье и т.д.

Скажите: «Я выбираю....»

ВДОХ-ВЫДОХ

5. Работа С Соматикой

Общая схема

I этап. Характер болезни

Собрать анамнез жизни (исторический, личностный, семейный анамнез)

Опишите свое состояние. Где это в теле?

Как вы это ощущаете?

Какие симптомы вы испытываете?

Какой характер боли?

Что усиливает боль? Когда, в какой ситуации?

Что успокаивает? Когда, в какой ситуации?

Какая эмоция этой боли?

Что может усилить эту эмоцию?

Что может ее ослабить?

С какими воспоминаниями связана эта эмоция?

II этап. Психологический смысл болезни

Терапевт переводит качественные характеристики в психологические через метафору, связывая метафору с данными анамнеза жизни.

Примеры :

Кожные проблемы:

У вас чешутся руки что-то сделать?

Что-то вас раздражает как заноза под кожей?

Вы чувствуете, что вам нужно «выцарапывать» средства на жизнь?

Проблемы с желудком, язва:

Что-то вас гложет?

От кого-то или от чего-то вас тошнит?

То, что вы делаете, поглощает вас целиком? («с потрохами»).

Кишечник:

Вы всегда сдерживаетесь?

Вам приходится себя держать в узде?

Вы придерживаетесь своих проблем?

Вес:

Какие чувства Вас часто переполняют? Почему?

Есть ли у вас что-то лишнее, отягощающее вас?

Есть ли у вас тяжелые проблемы?

Сердце:

Кто или что разбивает ваше сердце?

Вы переживаете одну сердечную муку за другой?

Чувствуете ли вы иногда «камень» на сердце?

6. Техника «Тотемное животное»

Цель: обрести силу «внутреннего зверя», открыть источник внутренней мощи и ресурсов, осознать свою духовную сущность.

Инструкция:

1. Луг.

Вообразите, что вы оказались на лугу. Вы стоите посреди открытого пространства, под ногами трава, полевые цветы. Где-то вдали растут кустарники и деревья. Какое сейчас время года? Насколько высокая трава на лугу? Почувствуйте свою связь с землей, с травой, с пространством вокруг. Ощутите благоговение, силу и красоту природы, окружающей вас.

2. Пещера.

Сейчас представьте, что за одним из кустов находится вход в пещеру. Спрятавшись за листвой, вы можете наблюдать за отверстием пещеры. При этом вы остаетесь незаметным для того, кто выйдет из этого отверстия.

3. Тотемное животное.

Вы продолжаете наблюдать за пещерой из своего укрытия и понимаете, что сейчас из нее выйдет ваше тотемное животное. Наберитесь терпения и внимательно следите за происходящим. Пусть вскоре появится образ этого животного. Увидьте, как оно выходит из пещеры. Что это за животное? Как оно двигается, как себя ведет? Какие звуки издает? Какого оно окраса?

4. Взаимодействие с тотемным животным.

Осторожно выйдите из своего укрытия и направьтесь в сторону животного, но пока не подходите к нему. Как оно реагирует на вас? Поблагодарите его за то, что оно явилось вам. Представьте, что у вас появилась емкость с едой, которой вы хотите накормить животное. Сделайте это – накормите его. Спросите животное о том, в чем его сила и что оно значит для вас. (Ответ может быть несловесный, а может не прийти сразу вовсе.)

5. Ассоциация.

Представьте, что вы соединяетесь со своим тотемом

Посмотрите на мир глазами своего животного. Каким вам видится этот мир? Разрешите ему немножко поуправлять вашим телом. Делайте любые движения, которые этот зверь хочет совершать. Может, он хочет обойти комнату на четырех лапах, может, хочет изогнуться, готовясь к прыжку, а, может, свернуться калачиком вон под тем уютнейшим столом?

Двигайтесь как угодно, выпускайте воображаемые когти, припадайте к полу или наоборот подпрыгивайте, медленно или быстро, так, как именно сейчас и именно вам нужно. Рычите, фырчите, издавайте любые звуки.

Какие эмоции испытывает ваш внутренний зверь? Если он злой, то пусть покажет свою злость, выразит ее в злобных, агрессивных движениях. Если он доволен и счастлив, то пусть все его тело, каждая клеточка прочувствует и выразит это счастье. Если ему грустно, то пусть грустит, выпуская тоску. Разрешите себе в этот момент быть, чувствовать, двигаться, проявлять себя

Какими качествами, свойствами, чертами обладает ваш тотем? Как эти качества, свойства, черты могут быть полезны вам? Где и когда вы сможете их применять? Как они уже проявляются в вашей жизни?

6. Возвращение.

Теперь попросите животное в течение ближайшей недели явить вам доказательство того, что оно действительно является вашим тотемом (возможно, вы увидите изображение этого животного где-то, попадетс картинка или статуэтка, или увидите его в книге или кино). Вернитесь на луг и снова ощутите свою связь с природой. Поблагодарите бессознательное за всю информацию, которую оно вам позволило получить. Возвращайтесь в здесь и сейчас.

7. Тренинг сенсорной релаксации

Цель: расслабиться, успокоиться.

Инструкция:

Поудобнее сядьте в кресло так, чтобы ваша шея и спина имели хорошую поддержку. Вам зададут несколько вопросов. На каждый из них можно ответить “да” или “нет”, но делать это не обязательно. Вам нужно просто выяснить, какова ваша реакция на каждый из вопросов. Подходит любая. Правильной или неправильной реакции нет.

Можете ли вы почувствовать приятную тяжесть в своем теле? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы полностью ощутить свои ладони и руки? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы почувствовать, что одна из ваших рук расслаблена больше, чем другая? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы почувствовать, что одна из ваших ног расслаблена больше, чем другая? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы дать своим глазам закрыться? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы держать свои глаза закрытыми, отвечая на все дальнейшие вопросы? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы представить себе расстояние от своей макушки до подбородка? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы представить себе, что смотрите на что-то, находящееся вдали? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы представить себе, как напряжение пропадает? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы почувствовать пространство внутри своего рта? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы представить себе сиену, исполненную мира и покоя? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы почувствовать тепло где-то в своем теле? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы ощутить, что находитесь в покое и безопасности? (Пятисекундная пауза.)

Можете ли вы дать своим глазам открыться? (Пятисекундная пауза.)

Если ваши глаза пока не открыты, пожалуйста, откройте их и почувствуйте, что вы бодрны и спокойны.

Насколько расслабленно вы себя чувствуете?

8. Метафорическое овладение болью

Цель: работа с болью и болевыми ощущениями

Инструкция:

ВАЖНО: боль очень важна для человека. Боль – это сигнал тревоги, предупреждающий о том, что в теле есть проблема. Прежде чем выключать боль, убедитесь, что вы предприняли необходимые меры для исцеления организма.

После наведения транса достаточной глубины и установления пальцевой системы «Да – Нет» психотерапевт говорит следующее:

«Вы знаете, что работа нашего мозга похожа на устройство и работу компьютера... есть жесткий диск... на котором записаны программы... есть клавиатура, посредством которой можно управлять программами... представьте свой мозг в виде компьютера с клавиатурой... когда полностью представите, то дайте мне знать об этом...»

После получения сигнала «Да» психотерапевт говорит: «А теперь обратите внимание на клавиши... эти клавиши разноцветные... многие из них имеют любопытный цвет... и это те клавиши... которые включают важные функции нашего организма...»

есть клавиши другого цвета... и эти клавиши назначены для выключения некоторых функций... обратите внимание на одну из клавиш...

это клавиша, которая выключает сознание человека... эта клавиша у вашего компьютера находится в выключенном состоянии... потому что вы находитесь в гипнотическом состоянии...

а теперь обратите внимание на монитор компьютера... Представьте, что вы видите рабочий стол своего внутреннего компьютера. И на этом рабочем столе, есть иконки, и файлы и папки, в которых хранятся необходимые данные о вас, о вашей жизни и вашем теле.

Сейчас найдите на рабочем столе папку «Системные настройки». Внутри этой папки найдите еще одну папку, которая называется «Мое тело». Откройте эту папку. Обратите внимание, что в этой папке, хранятся программы, которые регулируют деятельность вашего организма: зрение, слух, дыхание, ритмы, тактильные ощущения, и другие программы, которые необходимы для стабильной работы вашего организма.

Войдите в папку «Ощущения». Внутри этой папки найдите программу «Управление болью». Сделайте двойной щелчок и откройте программу. Вы получили доступ к управлению болью в вашем теле.

Вы увидите на экране индикатор «Уровень боли». И сейчас аккуратно сначала на пол деления уменьшите уровень боли. Почувствуйте, как с понижением уровня, чувствительность в теле становится меньше и меньше. Понижайте уровень еще на одно деление, почувствуйте, как с понижением уровня, чувствительность в теле становится меньше и меньше. Теперь понизьте уровень до желаемой отметки. И почувствуйте, как с понижением уровня, чувствительность в теле становится меньше и меньше.

При необходимости нажмите на клавишу **ВЫКЛЮЧИТЬ БОЛЬ**... после того как вы **АКТИВИРУЕТЕ СОСТОЯНИЕ «БОЛЬ ВЫКЛЮЧЕНА»**, дайте мне знать об этом...

После получения сигнала «Да», психотерапевт продолжает: «А теперь вернитесь к **СИСТЕМНЫМ НАСТРОЙКАМ** вашего организма. Найдите в папке «Мое тело» программу «**САМОДИАГНОСТИКИ, САМОРЕГЕНЕРАЦИИ и САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ**». Запустит **ПРОГРАММУ ИСЦЕЛЕНИЯ**... нажмите клавишу «программы исцеления»... когда нажмете, то дайте мне знать об этом... сигналом «Да».

Только что вы активировали режим «Исцеление тела». Теперь, когда выключена боль... и включена программа исцеления... я хотел бы, чтобы ваш мозг включил боль только тогда, когда это необходимо и только после того, как программа исцеления будет работать на всю мощь».

9. Гипнотический настрой для внутренней трансформации

Цель: расслабление, погружение в транс, спокойствие.

Инструкция:

Сейчас сконцентрируй все свое ВНИМАНИЕ на том, что я говорю ТЕБЕ.

Твоё ВНИМАНИЕ полностью концентрируется на том, что я говорю ТЕБЕ.

Только НА ТОМ, что я говорю ТЕБЕ.

И ты чувствуешь, как твоё сознание РАСТВОРАЕТСЯ

внутри ОЩУЩЕНИЙ твоего собственного тела.

Твоё сознание РАСТВОРАЕТСЯ, наполняясь ОБРАЗАМИ и ЧУВСТВАМИ иного ПРОСТРАНСТВА. Твоё сознание ГОТОВИТСЯ к ВНУТРЕННЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ.

ПУТЕШЕСТВИЮ, которое наполнит тебя ДРУГИМ СМЫСЛОМ.

И твоё сознание НАПОЛНЯЕТСЯ ГОТОВНОСТЬЮ.

Готовностью к ТРАНСОВОМУ путешествию в иное ПРОСТРАНСТВО и иное ВРЕМЯ.

То, что происходит ВНУТРИ ТЕБЯ полностью поглощает ТВОЁ ВНИМАНИЕ.

Полностью ПОГЛОЩАЕТ.

Ощущения тела начинают РАСТВОРЯТЬСЯ.

Очертания уходят, границы РАЗМЫВАЮТСЯ.

ПОТОК ОЩУЩЕНИЙ проходит сквозь ТВОЁ ВОСПРИЯТИЕ.

Ты чувствуешь ЕГО ПОЛНОТУ.

Всё БЫСТРЕЙ и МОЩНЕЙ. Поток проходит ВНУТРИ ТЕБЯ.

Он захватывает ВСЕГО ТЕБЯ, полностью ПОГРУЖАЯ в ВОСПРИЯТИЕ.

Ты чувствуешь, как ТВОЁ СОЗНАНИЕ готово наполниться ИНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ, наполниться ИНЫМИ ОБРАЗАМИ.

Они придут и станут ТВОИМИ.

Позволь ПОТОКУ принести ИНОЕ ЗНАНИЕ.

Пусть ВОЙДЕТ и пусть НАПОЛНИТ.

Иные ЧУВСТВА, иные ОБРАЗЫ, иные ЖИЗНИ.

Осколки ЗНАНИЙ.

Что ВОЛЬЮТСЯ и НАПОЛНЯТ. Оживут и РАСТВОРЯТ.

НАПОЛНЯТ СМЫСЛОМ.

Осколки ОБРАЗОВ, обрывки СМЫСЛА. Всё это СОЛЬЕТСЯ ВОЕДИНО.

ВГЛУБЬ по времени, в глубинах ПАМЯТИ МИРА.

10. Психотерапия и мытье посуды

Цель: самопомощь, само настрой и психологическое исцеление

Инструкция:

«Иногда тщательная уборка комнаты может дать лучшие результаты, чем полгода психоанализа»

Авессалом Подводный. Общественное подсознание.

1. Проекция внутреннего состояния наружу.

Посмотрите на эту грязную посуду и подумайте (а лучше позвольте своему подсознанию выбрать), какую часть вас (или, быть может, вас целиком) напоминает вам эта посуда. Может у вас появиться конкретное представление, может быть это будет лишь чувство, что такая часть есть – этого достаточно. Все мы периодически пачкаемся, и ничего страшного в этом нет. Однако эту часть не мешало бы вымыть, чем мы сейчас и будем заниматься.

2. Обыгрывание метафоры.

Теперь мойте посуду, представляя, как одновременно вы очищаетесь внутри себя.

Можно подкрепить воображение аффирмацией: « Постепенно ... но верно ... с каждым вымытым предметом ... я все больше и больше ... становлюсь новеньким ... чистеньким ... и блестящим» (эпитеты можно подобрать по вкусу).

3. Обратная проекция результата.

Закончив мыть посуду, посмотрите на результаты своего труда ... и позвольте этому ощущению чистоты проникнуть в вас, ... заполнить очищенную часть ... и даже больше – разлиться по всему телу ... и переполнить вас новым прекрасным состоянием чистоты. ... Дайте себе достаточно времени чтобы полностью его прочувствовать... . И не забывайте, что и в вас и в окружающем мире есть еще много всего, что можно вымыть, очистить, приласкать и обогреть :-)

11. Три простые техники

«ПЫЛЕСОС»

Цель: исцелить головные боли, навязчивые, пугающие или злые мысли, непрекращаемый внутренний диалог.

Сценарий кодирования:

Создайте намерение: «Настало время хорошенько почистить мой мозг».

Представьте себе пылесос со специальной насадкой для чистки мозга.

Вычистите все нежелательные и искаженные мыслеформы и боли.

Представьте, как шум пылесоса заглушает тревожные мысли, а вакуум втягивает их в мусорный мешок.

Насладитесь новоприобретенной ясностью мыслей.

Почувствуйте себя расслабленным и умиротворенным.

«КУЧА ПЕСКА»

Цель: контроль зависимостей (болезненных пристрастий)

Сценарий кодирования:

Поместите свою зависимость в огромный камень.

Почувствуйте его незыблемость и тяжесть.

Мысленно представьте дробильную машину, превращающую камень в песок. Как только камень раздроблен в песок, он уже не может опять стать проблемой.

Почувствуйте, как убывает сила зависимости.

Увидьте большую кучу песка.

Визуализируйте, как ветер раздувает песок. Примите ветер, раздувающий кучу песка, и отдайте должное его силе.

Песчаная куча становится все меньше и меньше.

Знайте, что песок потерял свою силу. Почувствуйте освобождение от зависимости.

Отпразднуйте свободу.

«ПРЯМАЯ ЛИНИЯ К БОГУ»

Цель: неудовлетворенность жизнью, помощь свыше.

Сценарий кодирования:

Четко определите свою проблему.

Пожелайте связаться с Богом.

Мысленно наберите телефонный номер 1-800-БОГ. Когда вы набираете номер 1-800-БОГ, постарайтесь реально услышать гудок вызова.

Услышьте гудок. Ответ «Бог говорит...».

Расскажите о своей проблеме Богу. Будьте конкретны и определите проблему до мельчайших деталей.

К вам приходит озарение. Теперь вы знаете, как решить проблему. Ура! Ваша вера в успех абсолютна. Вы полны сил.

12. Как победить зависть

Зависть – чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого.

Виды зависти:

1. Ядовитая зависть: у меня этого нет, пусть и у него не будет.
2. Эгоизм: у меня это есть, но у него пусть не будет.
3. Черная зависть: пусть его собственность будет моей.
4. Белая зависть: у него есть, пусть и у меня будет.
5. Зависть Спасателя – у меня есть, пусть и у него будет.
6. Альтруистичная зависть – у меня нет, но пусть будет у него.
7. Мученическая зависть – у него нет, пусть не будет и у меня.

5 ШАГОВ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАВИСТЬ

Шаг 1. Признайте свою зависть.

Шаг 2. Чему конкретно вы завидуете? Какому качеству, таланту, способности?

Шаг 3. Примите эти качества как зону своего развития и роста.

Шаг 4. Придумайте минимум 5 вариантов развить в себе эти качества.

Шаг 5. Какие есть сильные стороны у меня и в чем я лучше чем....?

13. Лечение головной боли и других дискомфортных ощущений

1. Оцените головную боль по шкале от 1 до 10.
2. Представьте ее в виде кого-то или чего-то, но не человека, создав в своем сознании картину или фильм.
3. Если картина содержит движущиеся элементы, изменить движение.
4. Если в вашем образе присутствуют звуки – выключите их и включите вашу приятную мелодию.
5. Поменяйте цвет образа на тот, что вам комфортнее
6. Поверните картинку вверх-ногами.
7. Уменьшите размер образа.
8. Уменьшите размер картины на экране.
9. Измените форму экрана, представьте его в виде воздушного шарика. Позвольте шарiku начать подниматься. Когда он достигнет облаков, головная боль уменьшится до 1 балла. Теперь наблюдайте за шариком, исчезающим в облаках. Когда вы больше не сможете видеть его, у вас останется только слабое воспоминание о головной боли.
10. При необходимости повторите все шаги сначала, до полного исцеления.

14. Как сделать выбор при помощи подсказок тела

Упражнение «Сигналы тела»

1. Станьте ровно. Ноги вместе, спина прямая. Представьте, что вы находитесь посреди Великой пустыни и обращены лицом на север.
2. Слева от вас на западе – находится решение №1.
3. Справа от вас на востоке – находится решение №2.
4. Подымите руки за голову, попросите ваше подсознание показать вам правильный ответ и почувствуйте в какую сторону вас начнет тянуть (налево или направо).
5. Если тянет вперед, на север, ваше подсознание говорит вам, что оба решения могут быть реализованы.
6. Если назад, на юг – ни одно из решений вам не подходит (с точки зрения подсознания).

15. Медитация «Анима и Анимус»

Цель: гармонизация отношения между внутренним мужчиной и женщиной.

Инструкция:

Устройтесь удобно и расслабьтесь. Дышите спокойно и ровно, дышите так, чтоб тело максимально расслабилось.

Попробуйте ощутить, как отличаются ваши правая и левая половинки тела. Ощутите, какие они по температуре, плотности. Посмотрите, какого они цвета. Может ваши правая и левая половинки тела имеют разный запах, запомните это. Ваше тело может даже издавать звуки и они могут быть разными, у разных частей тела, и у правой и у левой его половин. Попробуйте эти звуки услышать.

Дышите спокойно и медленно, чтоб лучше ощущать свое тело. Возможно, между вашими половинками тела есть граница, и она разделяет их прямой или волнистой линией. Ощутите, где проходит эта граница. Может она по середине тела, а может и нет. Как выглядит эта граница? Какая она по плотности и температуре? Какая по цвету? Исследуйте эту границу внимательно. Что вы сейчас чувствуете, когда ее обнаружили?

Возможно, вы удивились, а возможно нет?

Возможно, она давно в вас есть, и вы смирились с ее существованием. Возможно, Вам удобно, что она так четко разделяет две половинки вашего тела и вы хорошо их ощущаете. Что вы чувствуете сейчас? Что вы ощущаете?

Ваша Душа знает о целостности и стремится к ней. Поэтому все нежное и чувственное, мягкое и питающее в душе управляется Анимой. Анима – женское начало в каждом человеке. Она любит, верит, ждет и принимает все, что предлагает ей мир.

Активное, мощное и сильное начало в каждом человеке – это Анимус. Внутренний мужчина всегда готов прийти на помощь. Он оберегает и защищает Аниму.

Прислушайтесь к своему телу. Какая из половинок в нем мужская? Какая женская? Где вы больше ощущаете Аниму – женское начало, где ощущаете в теле Анимус – мужское начало?

Снова представьте, как в вашем теле появляется две энергии. Двух цветов, и они совершенно разные. Они разные по цвету, температуре, фактуре. Эти два потока, две энергии являются вашими мужским и женским началом.

Представьте, что вы их выпускаете в гармоничное пространство вселенной и они танцуют танец. Этот танец прекрасен и эти энергии сплетаются в нем, они перетекают друг в друга и снова объединяются.

Вы видите этот танец Анимы и Анимуса и наслаждаетесь им. Вы можете сейчас выбрать. Вы возвращаете в свое тело все как было. Вы возвращаете, в одну половинку тела только мужские энергии, в другую только женские. Вы можете, снова жить разделенным границей, и каждая половинка будет тянуть вас в свою сторону, то в одну, то в другую.

Вы можете прямо сейчас совершить выбор в сторону своей целостности. Вы можете их танец любви и гармонии поместить в себя и заполнить все клеточки тела, новой информацией. Это информация о священном союзе вашего внутреннего мужчины и внутренней женщины.

Обратите внимание на свои чувства, на свои эмоции. Что вы сейчас ощущаете в теле? Обратите внимание на свои мысли. Что изменилось? Зафиксируйте новый опыт, который только что приобрели. Обращайтесь к нему постоянно и тогда на земле станет меньше разделенности, станет больше счастья и любви, больше взаимопонимания. Запомните это. А теперь дышите глубже и на выдохе открывайте глаза. Прочувствуйте свое тело бодрым, отдохнувшим.

16. Уверенность в себе

Упражнение №1 «Контраргументы»

Составьте таблицу из 10 собственных слабых сторон. Напротив каждого пункта, укажите те позитивные моменты, которые можно противопоставить негативным.

Начинайте контраргументы словами: «На самом деле...», «Зато...», «С другой стороны...»

Слабые стороны и Контраргументы

1. Я многим не нравлюсь с первого впечатления. Зато те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо.

2. Во мне почти нет привлекательных черт. На самом деле, мне масса привлекательных черт.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Упражнение № 2. Откровенный диалог

Составьте список всех людей, которые повергают вас в состояние застенчивости или отвергают вас. Поставьте друг напротив друга два стула. Сядьте на один стул и вообразите, что на другом сидит номер первый из вашего списка.

Обращаясь к нему, выскажите все, что связано с проблемой вашей застенчивости. Потом пересядьте на его стул и попытайтесь ответить с его точки зрения. Вернитесь на «свое» место и проделайте то же самое относительно другого человека. Выполняйте это упражнение, пока не почувствуете, что разрешили себе выпустить наружу все подавляемые чувства внутри себя и позволили себе проявиться.

Упражнение № 3. Моя застенчивая часть

Это упражнение похоже на предыдущее. Вообразите не стуле перед собой «Свою застенчивую часть». Поговорите с ней. Расскажите ей, что вы испытываете неприятности из-за застенчивости, НО (важно) при этом дайте ей понять, что вы цените ее участие в вашей жизни, и понимаете, что она поддерживает вашу безопасность.

Пересядьте на тот стул и станьте «Своей застенчивой частью». Расскажите себе, почему вы так поступаете, что вас к этому побудило, чего вы боитесь, как вы таковой стали, сколько вам лет, когда вы родились, каких ресурсов вам не хватает – или не хватило в прошлом, чтобы стать уверенной частью. Выразите все свои мысли, чувства, расскажите о своих ощущениях.

Снова вернитесь на первый стул. Подумайте, как вы можете помочь «Своей застенчивой части» стать спокойнее, увереннее. Где найти те ресурсы, которые ей требуются.

Упражнение №4 «Абсурды»

Эту технику нужно выполнять каждый день 10-15 минут наедине с самим собой!

Выполнение психологической техники:

1 этап. Подумайте о своей неуверенности, как вы поняли, что вы неуверенный, по каким поведенческим чертам. Выпишите минимум пять. Теперь в течении 5-10 минут специально утрируйте именно эти черты поведения. Доведите их до абсурда!

2 этап. Осознайте абсурдность своего поведения, скажите себе «С меня довольно!!!» и проиграйте те же поведенческие реакции, но с полной противоположностью, доводя их до абсурда. Например: если вы говорите тихим слабым голосом – говорите громко и сильным голосом.

Упражнение №5 «Принцип Дориана Грея»

Если вы склонны превозносить себя на фоне других: открыто и явно или внутреннее – честно признайтесь себе в этом. Разрешите себе быть недостаточно хорошим!!!

В ближайшие три дня понаблюдайте за собой и опишите минимум 10 случаев, когда вы превозносили себя (открыто или внутри себя) на фоне других. Отметьте, какую глубинную НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ вы, таким образом, пытаетесь скрыть. Признайте ее в себе, разрешите ей быть.

Парадокс состоит в том, что для настоящего повышения самооценки и уверенности в себе иногда необходимо понизить искусственно завышенную самооценку, вернуться на исходную точку и начать с чистого листа.

Попытка «назначить себя звездой» делает человека заносчивым, высокомерным, и невнимательным к чувствам других людей.

17. Волшебные вопросы коучинга

«Представь себе, что...»

1. Прыжок во времени

Просто представь себе, что прошел год. Что ты скажешь себе сегодняшнему? Будет ли это важно через год?

Представь себя год назад. Что ты скажешь себе сегодняшнему?

2. Прыжок в другого человека

Представь, как если бы ты был не ты, а Арнольд Шварценеггер... То, что бы ты сделал (в первую очередь)?

Представь себе, как если бы ты был не ты, а твой супруг (ребенок, родитель, начальник). Что ты думаешь? Что ты чувствуешь? Чего хочешь?

3. Прыжок в высоту

Просто представь себе, что ты – Вселенная и посмотри на свою работу (жизнь, проект, семью, страну) в целом. Увидеть взаимосвязи и взаимозависимости. Что нового тогда для тебя открывается?

4. Прыжок в ресурсах

Давай на минутку представим, что у тебя есть вся нужная тебе информация (у тебя есть достаточно времени, ты знаком с нужными людьми, есть деньги). Каков тогда будет твой план действий? А что из этого плана ты можешь выполнить прямо сейчас?

5. Прыжок в (не)возможное

Представьте, что вам подарили волшебную палочку (лампу Алладина), которая может исполнить только одно желание. Что бы вы тогда загадали?

Представьте, что вам подарили волшебную книгу, в которой записана вся ваша жизнь и прописан список ваших действий для решения этой задачи. Что в нём написано?

18. Как разбудить сексуальное влечение после ... лет вдвоем

НАЧНИТЕ С МАЛОГО

Не критикуйте свою вторую половину и говорите ему/ей исключительно комплименты, как минимум неделю – это возбуждает лучше любого белья с километрами кружев.

ЗАПАХ

Постоянные партнеры узнают друг друга, в том числе и по запахам. Парфюм, гель для душа, шампунь и прочее. Смените эту линейку по возможности полностью – но, с учетом взаимных пристрастий/антипатий.

РАЗБУДИТЕ СВОЮ СЕКСУАЛЬНОСТЬ – СНИМИТЕ ТРУСЫ

Проведите несколько дней без нижнего белья. В первую очередь для себя! Почувствуйте себя. Встретьте свою вторую половину без одежды. Ведите себя как будто это естественно. Если вы уже привыкли себя так вести – оденьтесь.....

Помните – легкий стыд – источник возбуждения! Полное отсутствие стыда приводит к потере влечения.

МЕНЯЙТЕ И МЕНЯЙТЕСЬ

Смените место. Займитесь сексом в нестандартном месте. Например, снимите комнату в отеле. Как минимум, поменяйте комплект постельного белья на кардинально непохожий на тот, что у вас уже есть..... Например, исключительно черное или исключительно красное постельное белье

Смените сценарий...выберите новые позы, новые звуки, слова, роли и прочее. Наложите ВЕТО на использование привычных поз.

ПРЕУВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ РЕАКЦИЮ

Имитировать оргазм, как все мы знаем, нельзя. Но вот драматизировать вашу реакцию на его действия не только можно, но и нужно! Связь между мозгом и телом двусторонняя – играя приближение к кульминации, вы ее действительно приближаете.

«ЕСЛИ БЫ МНЕ ПРИШЛОСЬ ...?»

Пофантазируйте, нравится ли вашему партнеру «садомазо» в сексе. В какой форме себе это представляет, о чем мечтает? Если вы уже практикуете БДСМ, можете пофантазировать, как партнер смог бы испытать наибольшее удовольствие, если бы был вынужден сменить роль.

ЗЕРКАЛО И АЛКОГОЛЬ

Займитесь сексом в окружении зеркал (ну хорошо, давайте реально смотреть на вещи – хотя бы одного зеркала), перед тем немного выпив. Можно обойтись и без допинга, просто нужно иметь в виду, что секс со стороны не всегда выглядит так же, как в эротическом кино. С алкоголем же ваши эротические пассажи будут отражаться в зеркале наилучшим образом.

Внимание! Напоминаем, что «немного выпив» значит ровно то, что значит – «немного». Как вариант – снимите свое домашнее видео))

ЯРКИХ ВАМ ОРГАЗМОВ

19. Чем полезны рамки НЛП ?

Рамки в НЛП – это способ мышления, когда мы помещаем вопрос в различные контексты, чтобы придать им различные смыслы.

Рамка проблемы

Что случилось?

В чем проблема?

Почему у меня есть эта проблема?

Кто в этом виноват?

Рамка результата

Чего я хочу в данной ситуации?

Как я могу этого достигнуть?

Как я пойму, что достиг результата?

Как другие поймут, что я достиг результата?

Рамка «Обратная связь»

Что конкретно я сделал, что вызвало такую реакцию?

Как именно я заставил человека отреагировать именно так, а не иначе?

Чему меня эта ситуация учит?

Что полезного я могу вынести из этого?

Рамка экологии

Не станет ли хуже мне от того, что я сейчас делаю?

Когда я добьюсь своего, не пострадают ли другие люди?

Рамка реальности

Что у меня сейчас есть и чего нет?

Кем я сейчас являюсь и кем не являюсь?

Чего я достиг и чего я никак не могу достигнуть на данный момент?

Рамка «как будто»

Представьте, как будто у вас есть.....

Представьте, как будто вы – не вы, а ..., как бы вы поступили?

Представьте, как будто вы уже достигли цели, как вы это поняли?

Рамка отсутствия ресурсов

Каких ресурсов мне не хватает, чтобы достичь цели?

Почему цель еще не достигнута?

(материальные ресурсы, информация, время, личные ресурсы, другие люди)

Рамка ресурсов

Какие ресурсы у меня есть на данный момент?

Как при помощи одних ресурсов, я могу восполнить другие?

Кого можно подключить еще для достижения цели?

(материальные ресурсы, информация, время, личные ресурсы, другие люди)

20. Внутренняя и Внешняя референции

Цель: профайлинг, психологический портрет.

Внутренняя референция – человек больше ориентируется на свое личное мнение в оценке себя; важнее свое виденье ситуации; ему важны его личные идеи, когда он принимает решения.

Сильные стороны: умеет самостоятельно принимать решения, умеет отстаивать свою точку зрения, независимый, не поддается давлению, стрессоустойчивость.

Внешняя – для человека очень важно мнение окружающих людей, больше чем свое собственное мнение, при принятии решения. Он ориентирован больше на мнение общества, принятые нормы и правила.

Сильные стороны: исполнительность, эмпатия, учитывает выгоды собеседника, терпеливость, гибкость, адаптивность

Смешанная – одинаково важны и свое мнение и окружающих. Человек учитывает точки зрения окружающих и свою идею при принятии решения.

Сильные стороны: объединяет качества обеих типов.

СПОСОБ ВЫЯВЛЕНИЯ

1. Как Вы определяете, что добились в этом успеха?
2. Как Вы принимаете решения, какой выбрать вариант работы?
3. Каким образом Вы решаете, какому кандидату отдать предпочтение на выборах?
4. Вы успешно входите в новый коллектив? Почему Вы так считаете?
5. Как Вы определяете, успешно ли идет проект?
6. У вас назначено 2 встречи. Успеваете только на одну. Каким образом вы решаете, какого клиента выбрать? Почему именно его?

АНАЛИЗ

Внутренняя референция: «Сам решаю», «Сам вижу», «Я так чувствую», «Мне самому нравится», «Я вижу», «Внутреннее ощущение».

Внешняя референция: «ссылка на нормы, правила», «мои коллеги говорят», «мой руководитель считает», «люди думают».

Смешанная: равное количество формулировок с внутренней и внешней референцией.

КАК МОТИВИРОВАТЬ:

Внешняя референция ссылаться на значимую группу.

Внутренняя референция включение его в процессы принятия решений, учет его мнения.

21. Стремление – Избегание

Цель: профайлинг, психологический портрет.

Стремление – позитивный фильтр восприятия. Человек чаще ищет позитив, возможности. Формулирует фразы без частицы «не». Отвечая на вопросы говорит «что я хочу».

Избегание – негативный фильтр восприятия. Человек во всем видит негатив, избегает рисков, ищет ошибки, опасности. Формулирует фразы с частицей «не». Отвечая на вопросы говорит «что я Не хочу».

СПОСОБ ВЫЯВЛЕНИЯ

1. Что для Вас важно в работе?
2. Кто для вас «настоящий друг»?
3. Что для вас значит «счастье»?
4. Опишите идеальное для себя место работы, идеальный коллектив.
5. Опишите оптимального для Вас руководителя/подчиненного.

АНАЛИЗ

Стремление: «с общей целью», «дружный», «профессиональный», «взаимовыручка», «в приятном коллективе» (в отношении работы).

Избегание: «неконфликтный» (в отношении коллектива), «недалеко от дома», «не задерживают выплаты», «нет переработок» (в отношении работы).

ИСКЛЮЧЕНИЕ:

Если в речи человека избегание встречается, но заметно реже, чем стремление, то оно в большинстве случаев указывает на:

- наличие реально негативного опыта;
- повышенную критичность данного фактора.

Запомните, где проявилось избегание, и вернитесь к этой теме через некоторое время; уточните, какой именно негативный опыт был в прошлом.

КАК МОТИВИРОВАТЬ:

Избегание – показывать страхи и пугалочки

Стремление – показывать «ради чего», выгоды

22. Процедуры – Возможности

Цель: профайлинг, психологический портрет.

Процедуры – человеку комфортнее выполнять задачу по типовому сценарию, действовать по плану, не отклоняясь от предписанных пунктов. Их мотивация выше, когда есть инструкция, четкий план, и их нужно просто выполнять.

Яркий пример – госслужащий. У них существует инструкции практически для любых ситуаций, не нужно ничего придумывать самому, только выполнять процедуры.

Возможности – человек предпочитает искать новые способы решения одних и тех же задач. Такой человек мотивирован искать новые пути, новые решения, любит действовать не по плану. Во всем ищет новые возможности.

СПОСОБ ВЫЯВЛЕНИЯ

1. Что для Вас важно в работе?
2. Вы чаще делаете то, что хотите делать или то, что необходимо?
3. Вам предложили оплатить ваше обучение с возможностью выбора. Что вы выберете – развитие существующих или изучение новой профессии? Почему?
4. Как вы ведете себя в непонятных, неопределенных ситуациях в жизни или на работе?
5. Опишите оптимального для Вас руководителя/подчиненного.

КАК МОТИВИРОВАТЬ:

Для людей возможностей шанс проявить себя и сделать что-то с нуля – мотивирующий фактор. Поэтому нужно всегда подчеркивать имеющиеся возможности и даже в относительно рутинных делах акцентировать внимание сотрудника на том, что он может изменить или улучшить.

Для людей, тяготеющих к процедурам, более важна стабильность, структурированность, прогнозируемость. В работе с ними нужно подчеркивать ту составляющую, которая является неизменной, а переменные части показывать как небольшие изменения в рамках стабильной процедуры.

23. Процесс – Результат

Цель: профайлинг, психологический портрет.

Процесс – описывает процессы, использует формулирование «как делать». В ответ подробно описывает структуру процесса. Инструкция “копать от забора и до обеда” для них проста и логична, а постановка цели для них, определение ее критериев и контроль – это сложно. Не любят нести ответственности за результат

Результат – рассказывает про результаты, использует формулирование «что сделать». В работе для этих людей «цель оправдывает средства». Важен сам результат, желательно не сильно включаясь в процесс.

СПОСОБ ВЫЯВЛЕНИЯ

1. Что Вам больше всего нравится в работе?
2. Как бы Вы определили, что такое успешный человек?
3. Представьте, что вы собираетесь в отпуск. Каким он должен быть?
4. Как вы организуете свою работу?
5. Опишите свой самый удачный проект/период жизни.

КАК МОТИВИРОВАТЬ:

Для людей-процессов важна стабильность и отработанность процессов, четкое представление о том, что именно нужно делать в данный момент времени;

Человек-результат мотивирован на получении удовольствия от достижения результата, или страхе его не достичь (или негативном результате), и это прекрасно работает для них в качестве стимула. Объясните ему, зачем ему это надо и какой конкретно результат от него ожидается.

24. Сходство – Различие

Цель: профайлинг, психологический портрет.

Сходство – ориентированы на поиск общего. Такой способ мышления помогает хорошо устанавливать контакты, находить общие темы с людьми. Склонны к компромиссам. В ответах формулирует «что общее», «чем похожи».

Различие – ориентированы на поиск отличий. Плохо устанавливают контакты. Нет способности к конструктивному разрешению конфликтов. Поиск отличий помогает находить новые решения для поставленных задач. В ответах формулирует «в чем разница», «чем отличается».

СПОСОБ ВЫЯВЛЕНИЯ

1. Сравните свою специальность по образованию с реальной работой.
2. Сравните свое последнее место с предыдущим.
3. Сравните, пожалуйста, уровень жизни в вашей стране и в соседней.
4. Сравните себя сейчас и 5 лет назад.
5. Что для вас значит «хорошая работа»?

КАК МОТИВИРОВАТЬ:

Для «людей-сходства» используйте язык, подчеркивающий черты сходства. «Это тоже самое, как у...». «Это похоже на ...». Любят стабильность. Быть частью группы, команды, системы, чего-то большего.

Человек-различие любит исключительность и непохожесть. Новизну. «Не как у всех...!»
Например: «Это совершенно уникальный...», любят инновации.

25. Упражнение «Изображение дыхания»

Цель: арт-терапия травматического опыта по А.И. Копытину

Инструкция:

1. Необходимо сесть удобно на стуле, чтобы спина была прямая и стопы равномерно прилегали к полу. Обратите внимание на дыхание: насколько оно поверхностное или глубокое; каков ритм дыхания – частый, редкий, средний. Почувствуйте движения грудной клетки, связанные с вдохом и выдохом. Насколько ваше дыхание равномерное?

2. Начните рисовать черной масляной пастелью свое дыхание в виде линий на листе А3. Линии могут быть короткими или длинными, тонкими или толстыми, прямыми или извилистыми. Попробуйте разную степень нажима. Можете ставить пунктирные линии и точки. Продолжайте делать это в течение примерно пяти минут. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

3. Возьмите другой лист бумаги А4 и в течение пяти минут начните менять характер линий, одновременно меняя характер дыхания, стараясь сделать его несколько более редким и глубоким. Продолжая дышать более глубоко, можете мысленно произносить: «Я вдыхаю покой. Я выдыхаю». Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

Описание и самоанализ

1. Опишите особенности линий, которые вы нарисовали

2. Опишите различия и сходства, которые вы обнаружили, сравнивая линии на двух листах. Обратите внимание не только на особенности самих линий, но и то, как они располагаются на листе бумаги.

3. Обозначьте, как линии могут отражать разный уровень внутреннего напряжения.

4. Удалось ли вам произвольно изменить характер дыхания и повлиять на свое состояние?

26. Работа с гремлинами

Цель: преодоление страхов и деструктивных убеждений.

Инструкция:

1. Определите свой страх. Вспомните ситуации, в которых проявляется ваш страх.

2. Задайте себе 2 вопроса:

– Во что вы должны были верить, чтобы почувствовать этот страх?

– Во что вам стоит поверить, чтобы исключить возможность возникновения этого страха вновь?

3. Представьте себе гремлина, который символизирует это убеждение, появляется в вашей внутренней реальности и твердит эту негативное убеждение.

Опишите его: как выглядит, во что одет, какая у него прическа, какой у него голос, как он пахнет... Дайте имя гремлину.

4. Задайте вопрос (себе или клиенту): «Понимаешь ли ты, что это твоя часть?». Признайте его как свою часть. Примите эту часть.

Сейчас станьте этим существом и проиграйте его поведение. Ведите себя так, как он ведет, говорите, как он говорит... Как бы вам хотелось действовать? Какие эмоции вы осознаете? Где в теле вы ощущаете их? Каким выглядит мир отсюда?

5. Сейчас сделайте глубокий вдох и выдох, отступите назад и проанализируйте, что происходит.

– Что вы наблюдаете? Какие чувства вы испытываете по отношению к этой части самого себя?

– Как этот гремлин помогает вам? Хотите ли вы поблагодарить его за это?

– Каким образом этот гремлин ограничивает вас?

– Что, по вашему мнению, он по-настоящему хочет от вас? Хотите ли вы дать ему то, в чем она нуждается? Как вы можете это сделать?

– Какими способностями и особыми качествами обладает этот гремлин? Где эти качества могут быть вам полезны, и каким образом? Как они могут помочь вам достичь цели?

6. Представьте себе волшебное существо, которое символизирует новое позитивное убеждение. Которое будет появляться в вашей внутренней реальности, и произносить новое позитивное убеждение.

Опишите его: как выглядит, во что одет, какая у него прическа, какой у него голос, как он пахнет... Дайте имя существу.

7. Сейчас станьте этим существом и проиграйте его поведение. Ведите себя так, как он ведет, говорите, как он говорит...

– Как бы вам хотелось действовать?

– Какие эмоции вы осознаете? Где в теле вы ощущаете их?

– Каким выглядит мир отсюда? Какими способностями и особыми качествами обладает вы обладаете как это волшебное существо?

– Где эти качества могут быть вам полезны, и каким образом? Как они могут помочь вам достичь цели?

8. Задайте вопрос: «Как измениться твоя жизнь, если главным будет это существо?»

9. Посмотрите на гремлина и волшебное существо. Задайте вопрос: «Каким ты хочешь быть?» Почему?» Если клиент выбирает гремлина – исследуйте вторичные выгоды. Если клиент подружился с гремлином, спросите: «Как гремлин может помочь волшебному существу достигать цели?»

10. Какие три самые простые действия вы можете сделать в ближайшие 12 часов, чтобы стать таким.

27. «Козел отпущения»

«Козел отпущения» – это когда человек бессознательно транслирует окружающим информацию, что он уже виноват. Такой человек вызывает у других желание накричать на него, обидеть по поводу, а чаще без него, повесить все грехи мира.

Причины нужно искать в детстве и юношестве, перебирая воспоминания и опыт отношений с близкими людьми.

Причина 1 – ОШИБКИ ВОСПИТАНИЯ

Вспомните, были ли у Вас ситуации, в которых Вас незаслуженно обижали родные или близкие, когда Вас вынуждали принять требования других без учета Вашего мнения, когда Ваши чувства и Ваши желания не принимались в расчет или за них, следовало наказание.

Были ли в жизни ситуации, когда Вас обвиняли, например, в бесчувственности к близким (ты смерти моей хочешь; мне стыдно, что у меня такая дочь; у всех дети как дети, а ты не от мира сего; и т.п.).

Это чувство вины активно культивируется родителями, чтобы сделать ребенка покорным и повзрослев такие дети продолжают жить с мыслью, что они виноваты, причем не важно в чем, просто УЖЕ виноваты, а, следовательно, должны быть наказаны.

Поэтому они позволяют другим себя наказывать.

Причина 2 – СТРАХ БЫТЬ ОТВЕРГНУТЫМ

Культивируя в ребенке чувства в ребенке чувства вины, родители создают сильное мощное убеждение «Я – плохой и значит я никому не нужен». В результате появляется страх быть не принятым, отвергнутым. Такой человек думает, что соглашаясь быть «козлом отпущения» он, таким образом, удовлетворяет свою потребность в принятии другими.

Не смотря на кажущуюся безвыходность положения, выход есть всегда. Нужно начинать работать над собой,

Теперь дело в следующем этапе

1) пересмотреть свое отношение к себе: разрешить себе быть плохим для других и принять свою «темную» сторону без осуждения,

2) признать разницу: моя ответственность – твоя ответственность,

3) обнаружить какие убеждения подпитывают чувство вины, и во что полезно верить, чтобы перестать транслировать чувство вины окружающим.

3) найти способы по-другому удовлетворять свою потребность в принятии и признании.

Действуйте! И Вы будете удивлены, как изменится отношение к Вам окружающих, как только у Вас изменится отношение к себе.

28. Как побороть лень?

Хотите побороть лень? – определите сперва, что ее создает!

ВИД ЛЕНИ :

ЛЕНЬ-СТРАХ:

Страх успеха

Страх ответственности

Страх провала и неудачи

и проч.

ЧТО ДЕЛАТЬ : Поисследовать: что самого страшного может случиться, и что я могу сделать чтобы обезопасить себя?

ЛЕНЬ-НЕВЕРИЕ:

1. Неверие в себя и свои силы

2. Неверие в проект (его полезность или его реализуемость)

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Для п. 1: исследовать, какие компетенции у меня уже есть и какие мне нужны, чтобы реализовать задуманное. Отнестись к своим недостаткам как к зоне для роста и развития.

Для п.2: исследовать почему проект имеет право на существования и возможности для его реализации.

ЛЕНЬ-ГНЕВ:

Должен делать то, чего не хочу.

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Поисследовать:

Что случится, если я буду продолжать лениться? (из двух зол меньшее)

Ради чего большего я должен это делать?

Что случится, когда я это сделаю – какие бонусы и награды получу?

Исследовать равноценность труда и вознаграждения. Больше награждать себя за труд.

ЛЕНЬ-УСТАЛОСТЬ:

Ответ тела на перегрузки и переутомление.

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Поисследовать возможности для отдыха и восстановления сил

ЛЕНЬ-ХАОС:

Неумение правильно организовать рабочий процесс. Выполнение несколько дел одновременно.

ЧТО ДЕЛАТЬ :

– тренировать организационные навыки,

– планирование заданий на день, неделю, месяц, год,

– тренировка навыков тайм-менеджмента

ЛЕНЬ-РАДОСТЬ:

И так все хорошо, чего парится?

ЧТО ДЕЛАТЬ :

1. Действительно ли все так хорошо? Не вру ли я себе? Почему тогда возникла необходимость в труде?

2. Исследовать «моя-не моя цель». Почему я должен реализовывать чужие цели?

ЛЕНЬ -»ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА»:

Полезная лень, возникает как ответ на бестолковый труд.

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Поисследовать:

Действительно необходимо делать эту работу?

Как и что можно усовершенствовать, автоматизировать, перепоручить и проч.?

29. Как не убить себя работой?

Хотите побороть ТРУДОГОЛИЗМ? – определите его причины!

ВИД ТРУДОГОЛИЗМА :

ТРУДОГОЛИЗМ-СТРАХ, НЕВЕРИЕ МИРУ:

«Если я не буду трудиться – случится что-то страшное».

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Работа помогает справиться с тревогой о будущем

Поисследовать: что самого страшного может случиться, если вы отдохнете?

ТРУДОГОЛИЗМ-НЕВЕРИЕ В СЕБЯ:

Неверие в себя.

Стремление почувствовать свою ценность, стать идеальным, быть кому-то нужным.

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Осознать, всех вокруг не обрадуешь!

Выполнять практики принятия себя, признать и принять свою темную, исключенную часть.

«Быть несовершенным!» – это нормально!

ТРУДОГОЛИЗМ-НЕВЕРИЕ В ДРУГИХ:

«Лучше меня – никто не справится»

Неумение делегировать.

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Перестать играть Бога-Спасителя.

Учится доверять людям.

Осознавать зоны : «моя – не моя ответственность».

ТРУДОГОЛИЗМ-ГНЕВ:

Доказать, что я лучше!

Трудоголизм – как разрядка агрессии.

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Поисследовать: кому и что вы пытаетесь доказать (маме, папе)? Осознать, что вы никому, ничего не обязаны доказывать.

Найти экологичные способы разрядки гнева.

ТРУДОГОЛИЗМ-ВЕРНОСТЬ СИСТЕМЫ (системы рода, страны, бизнеса) :

Мой дед пахал,

Мой отец пахал,

И я пашу – Мы – пахари!!!! Поисследовать «моя-не моя жизнь». Почему я должен жить чужой жизнью?

Осознать, что вы – часть своей системы с одной стороны, но и вы не обязаны полностью брать на себя все травмы этой системы.

Признать верность своей системе на своих условиях.

ТРУДОГОЛИЗМ-БЕГСТВО:

Бегство от ...

... одиночества или контакта, любых проблем

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Осознать из какой сферы моей жизни я убегаю в работу? Начать решать вопросы в этой сфере.

ТРУДОГОЛИЗМ-ЗАВИСИМОСТЬ:

Адреналино-эндорфиновая зависимость.

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Как и где находить радости, краски, эмоции в жизни, без необходимости убивать себя работой.

ТРУДОГОЛИЗМ -»ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА»:

«Я принимаю решение упорно поработать, ради какой-то более высокой цели. Как только я ее достигну – я дам себе отдохнуть»

ЧТО ДЕЛАТЬ :

Убедится, что это на самом деле так.

Несмотря на объемы работы – разрешать себе отдых.

Чаще награждать себя спа, расслаблением и проч.

30. Куда уходят силы?

Цель: как обнаружить и залатать черные дыры, в которые уходят силы.

Инструкция:

1. Закрой глаза, расслабься.

Мысленно обратись к Вселенной, Богу, Творцу, к своему подсознанию (к той силе, в которую ты веришь) дать тебе сил исправить то, что нуждается в исправление.

2. Представь как из самых глубин Вселенной из Космоса в тебя вливается фиолето-жемчужная или серебристо-золотая энергия Творца.

3. Задай вопрос и ответь на него честно:

«Где в моей жизни черные дыры?»

4. Просканируй сферы своей жизни:

– тело,

– деятельность и финансы,

– отношения,

– вера в лучшее и оптимизм.

Где в этих сферах присутствуют «черные дыры?»

С чем они связаны?

Как они называются: болезнь? безденежье? одиночество? апатия? и прочее.....

5. Направь туда божественную энергию творение и представь, как ты латаешь эти пробоины. Укрепляй эти зоны при помощи божественной энергии Вселенной.

6. Попроси Творца, как можно укрепить эти области твоей жизни в реальности. Что конкретно нужно сделать.

7. Поблагодари себя, свое подсознание и воображение, поблагодари вселенную и Творца.

31. Работаем с чувством тревоги. 20-минутная практика

Цель: предлагаю вам выполнить одну из практик программы MBSR, с помощью которой можно глубоко исследовать тревожные ощущения и выявить триггеры, которые их провоцируют.

И хотя иногда кажется, что тревога появляется из ниоткуда, обычно у нее есть источник: чаще всего, это сочетание внешних условий, личной истории, воспоминаний, мыслей и глубоко погребенных эмоций.

Тем не менее, во время медитации не пытайтесь заставить себя найти этот источник и разложить по полочкам его содержимое. Главная цель практики состоит в том, чтобы начать исследовать себя. Независимо оттого, что вы обнаружите внутри, простое осознание этого может существенно облегчить жизнь. Вместо того чтобы тратить силы на борьбу с тревогой, можно просто начать менять свое отношение к этому чувству.

Практика предполагает целенаправленное изучение чувства тревоги, и это может оказаться непростой задачей. Прежде чем приступить к ней, задумайтесь, готовы ли вы, прислушайтесь к внутреннему голосу и убедитесь, что выбран нужный момент. Начинайте с чувством безопасности и заинтересованности, когда у вас есть силы и настрой на углубленное изучение тревожности. Если сейчас неподходящее время, вернитесь к практике позже, когда поймете, что готовы.

Инструкция:

Сначала полностью прочтите текст медитации, чтобы ознакомиться с ней, и только потом приступайте к выполнению, обращаясь к тексту по мере необходимости и делая краткие паузы после каждого абзаца. Выделите на весь процесс около 20 минут. Практику можно выполнять сидя, стоя и даже лежа. Примите такое положение, в котором вы будете одновременно расслаблены и сосредоточены.

Начните с короткой проверки своего текущего состояния: уделите пару минут тому чтобы понять, как сейчас чувствуют себя ваше тело и сознание – какие именно вы испытываете телесные ощущения, какие мысли в голове, каков эмоциональный фон. Не нужно ничего анализировать и исправлять. Просто примите свое состояние и позвольте ему быть таким; какое оно есть. Зафиксируйтесь в настоящем.

Теперь мягко переключите внимание на дыхание, ощущая каждый вдох и выдох. Осознайте, где оно чувствуется особенно ярко – в носу груди; животе или, может, в каком-то другом месте. Вам никуда не нужно спешить... ничего не нужно дополнительно делать... просто сосредоточьтесь на дыхании... вдохе, выдохе, и паузе между ними. Если внимание ускользает, признайте этот факт, а затем плавно верните его к дыханию.

Теперь вспомните конкретную, возможно, недавнюю, ситуацию, в которой вы испытали чувство тревоги, и попробуйте снова ее воспроизвести в памяти. Не нужно концентрироваться на каком-то остром переживании, пусть это будет состояние на 5-6 баллов по шкале от 1 до 10. Вспомните свой опыт максимально отчетливо, пробуждая волну тревоги в настоящий момент, сейчас.

Представляя переживание и погружаясь в него, обратите внимание, как тревога чувствуется в теле и как нем наряду с другими ощущениями. Сейчас ваша главная задача – осознать все свои физические ощущения и позволить им просто быть. Не нужно пытаться их менять. Пусть приходят и уходят, словно рябь на воде, которая постепенно сливается с гладью озера.

Теперь обратите внимание на возникающие эмоции... тревога, страх, грусть, гнев, смятение... что угодно. Как и с физическими ощущениями, просто осознайте их, почувствуйте в теле и разрешите им быть. Не пытайтесь их анализировать и исправлять.

Если сильных эмоций не появляется, это не говорит о неправильности выполнения медитации. Практика заключается в том, чтобы добиться осознания любых ваших текущих переживаний, какими бы они ни были по своему характеру и силе, и дать им просто существовать. Что бы ни происходило с вами и вашими ощущениями во время практики, этой есть практика.

Сосредоточение внимания на чувстве тревоги иногда может усиливать её. Это нормально. Интенсивность чувства будет ослабевать по мере того, как вы откроетесь своему опыту осознаете переживания и дадите им пространство для существования.

Продолжайте испытывать тревогу, ощущая ее в теле и сознании, позволяя ей быть, возвращая силу духа для принятия вещей такими, какие они есть. Сам факт того, что вы признаете свою тревогу, а не прячетесь от нее, ведет к исцелению.

Продолжение практики осознания физических ощущений и эмоций может привести к раскрытию множества глубинных воспоминаний, мыслей, чувств и физического опыта, которые когда-то сформировали ваши ограничивающие убеждения в отношении себя и окружающего мира. Возможно, у вас получится более отчетливо увидеть, как эти старые паттерны привели вас к тревожности. Это понимание может освободить вас, и вы почувствуете себя свободнее, чем когда-либо.

Теперь постепенно переведите фокус внимания обратно на дыхание, к осознанным вдохам и выдохам... Затем медленно переключитесь с дыхания на ощущения в сердце. Посвятите какое-то время тому чтобы впустить в свое сердце самосострадание. Признайте собственную храбрость в работе с чувством тревоги. В итоге, ваша тревожность может превратиться из врага в учителя, помогающего открыть сердце мудрости, состраданию и легкости.

Когда будете готовы завершить медитацию, похвалите себя за то, что уделите это время себе. Затем откройте глаза и постепенно возвращайтесь в окружающую реальность.

Сразу после окончания практики, постарайтесь зафиксировать ощущения от полученного опыта. Лучше всего записать их. Как все прошло? Как вы работали с появлявшимися телесными ощущениями, мыслями и эмоциями? Как вы себя чувствуете сейчас?

32. Осознание

Цель: практика осознания помогает познакомиться с чувствами, мыслями и ощущениями и помогает понять их смысл.

Инструкция:

Остаться наедине с собой и задать себе вопросы:

Что я сейчас чувствую?

О чем я сейчас думаю?

Что чувствую физически?

Назвать, мысли, чувства и ощущения в слух.

Признать их:

Я признаю свои мысли

Я признаю свои чувства

Я признаю свои ощущения

Попросить высшую мудрость, бога, вселенную помочь понять какое послание содержится

в

Мыслях

Чувствах

Ощущениях

О каких потребностях они говорят?

О чём пытаются предупредить?

На что пытаются обратить ваше внимание?

Что просят сделать или не делать?

Не торопиться прыгнуть в ответ : не знаю!

Подольше побыть в вопросе.

Поблагодарить мысли, чувства и ощущения.

33. Упражнение-игра «Мечта»

Авт. Надежда Владиславова

«Практическая энциклопедия НЛП»

Цель:

1. преодолеть блоки и ограничивающие убеждения на пути к мечте;
2. войти в сверх-ресурсное состояние;
3. разработать стратегию достижения цели;

Эту игру необходимо выполнять в паре, можно в тройке. Или отвечать на вопросы в письменном виде.

Инструкция:

1. Выберите заветную мечту! Ту, которая на данный момент вам кажется недостижимой.
2. Притворитесь, что вы уже достигли своей мечты и вы даете интервью для известного издания типа FORBES.

Вопросы для интервью:

Когда вы поняли, что собираетесь непременно достигнуть этой цели?

Что послужило для вас основным импульсом для уверенного продвижения к вашей звездной цели?

Каковы были основные этапы реализации вашего проекта?

Каковы ваши планы на будущее?

Каков ваш теперешний распорядок дня?

Чем вы предпочитаете заниматься в свободное время?

Где вы обычно проводите отпуск?

Как вам удается при вашей занятости поддерживать себя в великолепной физической форме?

Какой стиль одежды вы предпочитаете и много ли времени тратите на свой внешний имидж?

Кто из литературных персонажей или киногероев вдохновлял вас больше всего на вашем пути к успеху?

Какова основная идея вашей будущей автобиографической книги, которую вы сейчас надиктовываете журналистам? И т. д.

3. Герой отвечает на вопросы собеседника в течение десяти-пятнадцати минут. В конце упражнения все благодарят друг друга аплодисментами.

34. «Исцеление негатива»

Цель:

исцелить негативные чувства, мысли и состояния;
работа с психосоматикой

Инструкция:

Определи негативную эмоцию: злость, обиду, раздражение, страх и проч.

Осознай почему ты испытываешь эту эмоцию:

– где, когда в какой ситуации эта эмоция возникает?

– какая ценность задета?

– какое послание (сообщение) несет эта эмоция?

– помогает ли эта эмоция? Или мешает?

Теперь обнаружь, где эта эмоция храниться/ощущается) в теле. В каком конкретно органе (психосоматически).

Попроси Творца переместить тебя в место исцеления и очищения и представь, как ты появляешься в прекрасном месте, где ты видишь купель, источник, родник или любой водный резервуар.

Это может быть

храм, в центре которого красивая купель,

на берегу океана любви,

у родника в приятном месте

Любое место, которое рисует твое воображение.

Осознай, что это не просто вода – это божественная энергия любви и исцеления.

Достань тот орган или ту часть тебя, которая запачкана негативной энергией. Посмотри сколько грязи собралось на твоём органе. И теперь помести этот орган в очищающую энергию божественной любви и посмотри, как орган становится чистым, здоровым, светлым и работает слажено и гармонично.

Снова помести в себя исцеленный орган и почувствуй, как от этого органа божественное исцеление расходится по всему телу.

Теперь войди в источник божественной любви и омой свое тело. Смывай с себя всю грязь и негатив. Когда выйдешь представь, как тело излучает энергию божественной чистоты.

Поблагодари Бога, свое воображение и подсознание.

35. Упражнение «Результат»

Цель: перепрограммировать свое негативное мышление в мышление «на результат». Сменить фокус внимания с проблемы в сторону решения.

Инструкция:

Выбери симптом.

Напиши список слов в столбик, которые характеризуют симптом.

Например: «депрессия»

– уныние

– бессилие

– мрачные мысли

– бездействие

Напиши второй столбик, в котором напиши слова-антонимы (противоположные по смыслу).

Например: «депрессия»

Уныние – Радость

Бессилие – Сила

Мрачные мысли – Светлые мысли

Бездействие – Активность

Для каждого нового слова нарисуй маленький рисунок, символ, образ, который у тебя ассоциируется с этим словом (при необходимости посмотри в Google)

Теперь из отдельных рисунков составь один большой рисунок с одной сюжетной линией, который объединит все рисунки.

Помести нарисованный коллаж на видном месте, как напоминание для твоего подсознания, чего в какую сторону следует двигаться.

36. Практика: «Сила рода»

Цель: восстановления связи с родом и обретение родовой силы.

Род – это все те люди от кого и благодаря кому мы есть!

Духовные писания говорят : почитай отца своего и мать свою, что бы дни жизни твой на земле были наполнены счастьем и долголетием.

Далее если у вас не очень хорошие отношения с вашими родителями, благодаря тому, что они были вы есть.

Очень полезно задать себе вопросы:

« Почему моя душа выбрала именно этих родителей в моем земном воплощении? «

«Какие уроки моя душа должна была пройти в э этой семье?»

«Какие способности моя душа хотела приобрести и развить в этой семье и с этими родителями?»

«Какие способности я унаследовал от отца, матери, других родительских фигур?»

Медитация «Сила рода»

1. Представьте, что за вашей спиной мои мама и папа (или другие родительские фигуры и держат на ваших плечах свои руки).

2. Представьте, что за вашими родителями, стоят их родители. И также держат свои руки на плечах своих детей. А за ними их родители, и так сколько возможно предоставить.

3. Почувствуйте, какое количество людей стоят за вашей спиной, которые связаны с вами через пространство и время.

4. Вы поддерживаете эту связь на генном уровне, на духовном уровне, на уровне семейных традиций.

5. Мысленно пошлите им свою любовь и благодарность. Ощутите силу и поддержку с их стороны.

6. Представьте, что предки – это звёзды на небе. У каждой звёзды свое сияние, своя яркость. Звёзды собраны в созвездия. И это все ваши предки.

7. Попросите у предков помощи и поддержки. Выразите им свою просьбу. И снова поблагодарите их за дар жизни.

37. Упражнение «На вполне удачи».

Цель: почувствовать себя удачнее в моменты кризиса и тяжелых испытаний.

Инструкция:

1. Представь себе море, на котором небольшой шторм. Волны, ветер.

Как и в жизни: бывают бури и шторм.

2. Представь, что у тебя в руках доска для серфинга. Ты – профессиональный серфенгист.

3. Ты с предвкушением смотришь на волны как возможность получить хорошее настроение.

4. Ты берешь доску,ходишь к морю и плывёшь, взбирается на доску и планируешь по волнам. Ты контролируешь свое тело, ловишь волну.

Ты наполнен энтузиазмом и восторгом

5. Мысленно или вслух скажите себе: «Я на волне удачи!» Запомните это ощущение, ведь состояние человека, поймавшего волну удачи.

6. Затем обратитесь к Богу: «Дорогой Господь, я отдаю себя тебе. Окутай меня любовью и направь все мои дела, мысли, эмоции и слова в этот день на мое наивысшее благо и наивысшее благо всех».

38. Упражнение «Божественное Исцеление»

Цель:

1. исцелить негативные чувства, мысли и состояния;
2. работа с психосоматикой

Инструкция:

1. Определи негативную эмоцию: депрессия, злость, обиду, раздражение, страх и проч. или физическое состояние, с которым хотите поработать.
 2. Оставайтесь наедине с собой в очень светлом месте. Света должно быть много. По возможности включите приятную и радостную музыку.
 3. Сильно сильно разотрите ладони и поставьте руки перед собой ладонками вверх.
 4. Попросите Вселенную наделить вашей руки исцеляющей силой.
 5. Представьте, будто бы ваши руки это два сильных магнита и как окружающий свет начинает перетекать в ваши руки.
 6. Прислушайтесь к музыке и как радость, которая несет музыка наполняет ваши руки.
 7. Когда почувствуете, что ваши руки наполнились энергией радости и светом, приложите их ко лбу и пошлите свет и радость в свои мысли со словами: «Я наполняю свои мысли светом и радостью!»
 8. Приложите руки к сердцу и пошлите свет и радость в свое сердце со словами: «Я наполняю свою душу светом и радостью!»
 9. Приложите руки чуть ниже пупка и пошлите свет и радость в свое тело со словами: «Я наполняю свое тело светом и радостью!»
 10. Вы также можете приложить свои руки к больному органу и направить в него свет, любовь и исцеление.
- В конце обязательно поблагодарите свое подсознание и Бога.

39. Регрессия в прошлые жизни

Алгоритм:

1. Войти в состояние транса.

2. Запустить процесс обратных воспоминаний: что было с тобой:

Утром, вчера вечером, вчера днем, на прошлой неделе, месяц назад, полгода назад, год назад в это же время, десять лет назад, в детстве, в самом раннем детстве.

3. Представить себя в животике у мамы: как там? Что чувствуешь?

4. Осознать себя бессмертной душой, чистой энергией, частицей Бога.

5. Представить себе побережье времени: океан безграничного сознания, пески времени.

Это райское безопасное место.

6. Окружите себя аурой защиты и выразите намерение исследовать прошлую жизнь с целью.....

7. Представьте, что перед вами появляется дверь с надписью: «Коридор прошлых жизней». Еще раз выразите намерение, с какой целью вы входите в прошлую жизнь и в какую из прошлых жизней вы хотите попасть.

8. Войдите в коридор. В нем множество дверей. За каждой дверью одна из ваших прошлых жизней. Если вы правильно выразили намерение, и поставили цель – вы увидите, что одна из дверей светится. Именно за ней та самая жизнь, которая связана с вашим запросом.

9. Откройте дверь и представьте, что за дверью туман. Войдите в туман. Выразите намерение увидеть ту часть этой жизни, которая связана с вашим запросом. Помните, что вы окружены аурой защиты.

10. Туман рассеивается, и вы видите себя: кто вы? Где вы: в помещении или снаружи?? Какое это время? Кто вас окружает? Что происходит.

11. Осознайте, как это событие связано с вашим запросом: что вы не отработали из этой (прошлой) жизни и перетащили в свою настоящую? Какой урок души вы проходите снова? Для чего?

12. Когда осознаете, выразите намерение вернуться. Призовите туман, в тумане вы видите дверь, которая ведет в коридор прошлых жизней. Вернитесь, через коридор на побережье времени.

13. Дайте себе установку вспомнить все, что увидели.

14. Дайте себе установку вернуться в свое настоящее время, в свою настоящую жизнь тем же путем, каким регрессировали.

15. Выйдите из транса.

40. Техника «Времена года»

Цель: работа с травматическими образами, травмами, тяжелыми ситуациями.

Инструкция:

1. Расслабьтесь. Прикройте глаза. Вспомните то место, где случилось событие, которое доставляет Вам боль. Вспомните все в подробностях. Это была ночь или день? Какое время года было? Где это произошло? Какая была погода в этот момент?

В случае если это событие произошло в помещении, то представьте, предположим, двор около этого здания.

2. Время года вспомнили? Погоду представили? Прекрасно! Пускай, в нашем примере, это есть поздняя осень. А место – парк.

Вы в деталях представляете, как кружилась листва... Опали листья... После начались дожди. Вы отчетливо ощущаете запах осенней листвы и сырости. Люди ходят с зонтиками, в теплой одежде. Вы идёте к куче листвы и прикасаетесь к ней рукой. Чувствуете эту влагу! Почувствуйте, максимально КАЖДУЮ ДЕТАЛЬ!

3. Затем Вы наблюдаете, как осень меняется зимой. Сейчас на Ваших глазах проходит ускоренная смена картинки. Вы наблюдаете, приход холодов. Большими, тяжелыми тучами затягивается небо... Начинает идти снег... Усыпанные осенней листвой дорожки, укрываются тонким слоем белого снега. Далее следует середина зимы. Наступают крепкие морозы. Вы наблюдаете, как становится короче день, все прохладнее и прохладнее становится на улице... Теперь снег опускается большими, пушистыми хлопьями. Идите и потрогайте его! Почувствуйте в своих руках этот холод! Прекрасно!

4. А картинка не прекращает всё также быстро изменяться! Вот уже настала весна! Снег начал таять, повсюду побежали ручейки... Сейчас падает с неба снег вперемешку с дождем, но вот уже все лучше и лучше становится погода. Растаял снег. На улице теплеет. Уже намного длиннее день! Люди выходят погулять, чтобы погреться на весеннем солнышке. Родители с детьми, влюбленные парочки, прогуливаются по аллеям парка... Уже немножко начинает пригревать солнышко! Это чудесно! Можно, наконец, снять шапку и понежиться под его лучиками! Ощутите это... Почувствуйте ВСЕ! Добавьте своих деталей и эмоций! Затем наступает середина весны, на деревьях появляются почки, поют птички... Услышьте их пение! А дальше май... Теплый месяц. Ваша душа радуется! Вы каждым мгновением наслаждаетесь! Внутри Вас нет страданий и боли, все стихает, все проходит...

5. А сейчас наступило лето! На улице чудесно... Толпы людей гуляют по парку. Все вышли насладиться отличной погодой и погулять! На детской площадке играют дети, компании молодежи и влюбленные парочки оккупировали лавочки. Погода очень теплая! Летний легкий ветерок играет вашими волосами... Июнь... Только началось лето. А сейчас представьте середину лета! Включайте образы, включайте фантазию! И, вот, лето движется к концу... Оно готово свои права передать осени. Уже не слишком на улице жарко, к новому учебному году готовятся дети, все чаще с неба начинает идти легкий, осенний дождик... Входит осень в свои права...

6. Весь круг повторять не менее трёх раз! Вам следует прокрутить, таким образом, 3 года!

41. Работа с жертвами насилия

Цель: работа с травматическими образами, травмами, тяжелыми ситуациями.

Инструкция:

1. Представьте, что вы находитесь в своем безопасном месте. Опишите его, как оно выглядит, что вас окружает? Что находится рядом с вами? Что вокруг? Помните, что это ваше безопасное место и все, что может происходить в этом месте – происходит только по вашему желанию!

2. Представьте, что в этом безопасном месте вас окружает защитная сфера, благодаря ей вы полностью защищены!

3. Представьте, что на безопасном расстоянии от вас появляется ваш агрессор. Не смотря на возможный страх, помните, что это ваше место и все, что здесь происходит – полностью в вашей власти и под вашим контролем!

4. Глядя на своего агрессора, что вам хочется сделать? Чувствуйте телом, что хочет сделать тело. Какой инстинкт включается: сжаться, закричать, бить? Физически отреагируйте инстинкт. Не сдерживайте себя, сделайте все, что требует тело. Выполняйте этот шаг до тех пор, пока не почувствуете физическую разрядку.

5. Представьте, что между вами и вашим агрессором есть особая связь в виде каната, шнура, цепи, через которую вы до сих пор связаны в ваших мыслях.

6. Осознайте, что через эту связь ваш агрессор до сих пор отбирает от вас: спокойствие, силу, уверенность в себе и проч.

7. Признайте, что это ваше и выразите сильное намерение вернуть себе свое. Скажите: «Я забираю себе свое!». Теперь представьте, что все, что агрессор отобрал от вас – возвращается снова к вам.

8. Осознайте, что через эту связь ваш агрессор вложил в вас: страх, неуверенность в себе, боль и проч.

9. Признайте, что это не ваше и выразите сильное намерение вернуть это агрессору. Скажите: «Я отдаю тебе твое! Это – не мое! Это твое! Я оставляю это тебе!» Представьте, что вся эта боль, страх, неуверенность и проч. возвращается обратно к агрессору.

10. Теперь снова обратите внимание на эту связь и выразите сильное намерение разорвать ее раз и навсегда. Представьте, что в ваших руках есть острые ножницы, нож или любой инструмент, при помощи которого вы можете разорвать эту связь! Теперь сделайте это!

11. Обратите внимание, что вы отсоединились от своего агрессора. Присоедините свой конец этой связи к себе в область солнечного сплетения. Теперь вы соединились с собой и ваша внутренняя сила циркулирует внутри вас. Ваши внутренние состояния теперь питают вас и делают вас сильнее.

12. Присоедините тот конец связи, который исходит от агрессора к его солнечному сплетению и обратите внимание, как его страх, неуверенность и другие состояния, которыми раньше он отравлял вас, теперь отравляют и ослабляют его. Наблюдайте, как в результате, он становится слабым, блеклым, черно-белым, тусклым, маленьким и превращается в пыль или туман и развеивается раз и навсегда. Больше он не имеет над вами власти.

13. Снова ощутите свою внутреннюю силу в себе. Силу и свойства, которые вы только что вернули. Как эти качества могут теперь помогать вам в вашей жизни? Где они могут быть полезными? Как вы можете их развивать?

14. Поблагодарите себя, свое подсознание и воображение за проделанную работу и возвращайтесь в здесь и сейчас.

42. Как справиться с негативной эмоцией

Цель: преодоления и трансформация тяжелых эмоциональных состояний.

Инструкция:

1. Определите эмоцию и в результате чего эта эмоция.
2. Осознайте те, что эмоция – это всего лишь энергия, с помощью которой вы формируете реальность.
3. Попросите Вселенную очистить эту энергию от негативных мыслей и фантазий.
4. Силой своей мысли, сформируйте желаемый результат и направьте уже очищенную энергию в новую картинку.
5. Представьте, как желаемый результат, наполнен энергией и воплощается в реальность.

43. Упражнение «Гармонизация отношений с близкими»

Цель: трансформация отношений с близкими в сторону принятия, уважения, и любви.

Инструкция:

Останьтесь наедине с собой, примите удобную позу, закройте глаза. Подумайте о человеке, с которым вы хотите улучшить отношения.

Представьте по очереди следующие картины:

– вы общаетесь в энергии конфликта: вы кричите, ругаетесь, говорите друг другу обидные слова,

– вы общаетесь в энергии печали: вы оба плачете, горюете, сожаление, о том, что произошло,

– вы общаетесь в энергии понимания и уважения: вы слушаете друг друга, не перебивая, с уважением,

– вы общаетесь в энергии любви: вы говорите друг другу, как в много значительно друг для друга, держитесь за руки, обнимаете друг друга,

– вы общаетесь в энергии радости: вы смеётесь, шутите, хохочите, прыгаете от радости.

– представьте идеальную сцену максимально четко и красочно. Запомните ее.

Затем изъясните намерение: «Воплощаю в реальность образ совершенных отношений с... (назовите имя), созданный мной».

44. Как исцелить страх быть покинутым, брошенным ли отверженным

Шаг 1. Перестаньте отвергать самого себя! Научитесь принимать, поддерживать и одобрять себя.

Поймите: люди воспринимают вас так, как вы воспринимаете самого себя. На подсознательном уровне им передается ваше собственное отношение к самому себе. Если вы что-то сами отталкиваете в себе – это будет отталкивать и других людей.

Шаг 2. Вспомните самое раннее воспоминание, когда вы впервые почувствовали себя покинутым или отверженным. И проживите эту ситуацию с точки зрения опыта души.

Чему вы научились в результате этой разлуки?

Как минимум, осознайте, что это было больно, но не смертельно. И потом на вашем пути было много интересных и удивительных встреч.

Шаг 3. Примите свой страх и проживите его. Вспомните или смоделируйте в воображении ситуацию, где вас покидают и отвергают. Шагните навстречу тому, чего боитесь и пройдите сквозь этот страх.

Скажите себе: «Да, это действительно больно, но не смертельно! На моем пути будет ещё много удивительных встреч».

Шаг 4. Признайте, что может быть и по-другому.

Человек, который боится отвержения, чаще всего допускает только один вариант развития событий: где его отвергают.

Справедливости ради, стоит рассмотреть и визуализировать и другой вариант: «где вас принимают».

Представьте это максимально ярко, отчётливо, красочно и детально.

Шаг 5. Осознайте, что вы никогда не одиноки.

Рядом с вами Бог, ангелы, которые незримо всегда поддерживают вас. Как в этой жизни, так и во всех последующих. Бог как заботливый родитель, как друг всегда готов вас выслушать, помочь, поддержать. И Он обладает огромными возможностями, чтобы помочь вам.

45. Почему возникает злость, обида или другие негативные эмоции?

Очень часто сильные эмоции, скандалы, раздражение, обида и прочее связаны с непржитым опытом детства.

Как правило душа будет стремиться попадать снова и снова в условно похожие ситуации, чтобы пройти необходимый ей урок и стать сильнее, обрести какие-то новые полезные способности, качества навыки.

Эти эмоции появляются для того, чтобы осмыслить свой первый опыт из детства, который проявляется снова и пережить его с другим осознанием и пониманием.

Поэтому в следующий раз, когда встретитесь с неприятной эмоцией, вызванной другим человеком, сосредоточьтесь на себе, а не на кажущихся недостатках вашего партнера.

Спросите себя: «Что доставляет мне дискомфорт?»

«Что или кого мне напоминает этот человек?»

Когда мне уже приходилось испытывать подобные чувства?

Вспомните с каким опытом прошлого связаны эти ощущения.

На кого на самом деле злитесь? Обижаетесь? От кого вы не получили признание, уважение, похвалу, которую ждали на самом деле?

Вернитесь мысленно в то время. Вспомните этот опыт.

Посмотрите на эту ситуацию с точки зрения опыта души.

Почему ваша душа выбрала пройти через все это?

Какой опыт должна была получить и для чего?

Какие способности приобрести?

Скажите себе:

«Теперь я беру из этого опыта только хорошее, только то, что пойдет мне во благо».

Ваша задача – выйти из этой ситуации с новым, позитивным опытом – с опытом прохождения даже через негативные моменты жизни с позитивным настроением, не теряя чувства своей Божественной ценности.

Обратите внимание: важно не столько представить себе обстоятельства той ситуации, сколько проникнуться нужным позитивным самоощущением в ней.

Именно это новое самоощущение, именно эта новая реакция на старые обстоятельства – и есть ваш новый, бесценный опыт, с которым вы пойдете по жизни дальше.

46. Как найти свое предназначение?

Цель: найти свое предназначения, определить ведущие способности, смысл жизни, профориентация.

Инструкция:

Шаг первый

Выберите категорию, которая вам ближе всего по классификации Е. А. Климова

Человек – человек

– все профессии, связанные с воспитанием, обслуживанием, обучением людей, общением с ними. К этой группе относятся все педагогические и медицинские профессии, профессии сферы услуг и другие.

Человек – техника

– все профессии, связанные с созданием, обслуживанием и эксплуатацией техники. Это такие профессии как: инженер-конструктор, автослесарь, системный администратор и другие.

Человек – искусство

– все профессии, связанные с созданием, копированием, воспроизведением и изучением художественных образов. К этой группе относятся такие профессии как: художник, актер, певец, реставратор, искусствовед и другие.

Человек – природа

– все профессии, связанные с изучением, охраной и преобразованием природы. К этой группе относятся такие профессии как: ветеринар, садовник, агроном, эколог и другие.

Человек – знак / информация / цифра

– все профессии, связанные с созданием и использованием знаковых систем (цифровых, буквенных, нотных). К этой группе относятся переводчики художественных и технических текстов, аналитики, финансисты и другие.

Шаг второй

Какие по вашему мнению ваши сильные стороны?

Каким талантами вы обладаете?

При необходимости можете использовать опросник способностей Мартина Селигмана (в Гугл)

Шаг третий

Представьте себя в виде кого-то или чего-то но не человека: животного, растения, насекомого, явления природы и прочее.

Какими способностями вы обладаете?

Какие ваши качества и сильные стороны?

Какая ваша функция во вселенной?

Шаг четвертый

Теперь объедините все результаты. Составьте описание, характеристику, профессиональный портрет.

Под получившееся описание подберите ряд профессий, которые соответствуют наилучшим способом.

Из получившегося списка выберите те, которые наиболее реалистичны для вас.

47. Как узнать свой главный недостаток и свое основное и сильное достоинство?

У каждого человека есть свои достоинства и недостатки (зоны роста)!

Очень важно знать свои сильные стороны и зоны роста.

Чтобы их определить достаточно ответить на два вопроса:

Какой самый большой недостаток у вас есть (или мог бы быть) как у родителя?

Какое самое большое достоинство у вас есть (или могло бы быть) как у родителя?

Ответы на эти два вопроса и есть ваши самые сильные и слабые стороны.

Согласны ли вы с результатами теста?

48. Если невозможно обидеть, то можно обидеться!!!!

Супружеская терапия часто включает в себя работу с чувствами вины-обиды.

Часто к ним добавляются гордыня и псевдо-прощение.

Чувства вины-обиды всегда имеют:

А) субъективный характер: человек интерпретирует ситуацию исключительно из «собственной колокольни».

Б) манипулятивный характер: задача у вины-обиды одна – заставлять, манипулировать, влиять, наказывать, сбросить / переложить ответственность.

Как правило обвинитель застревает в ТЫ-утверждениях, в то время как Виноватый застревает в Я-утверждениях.

Что мешает простить, отпустить обиду-вину?

Отсутствие способности прощать

Плюс

гордыня: «А почему я первый должен извиняться?» ; «А чего он...?» ; «А вот пусть он сначала...»

Плюс

неадекватная оценка (самооценка)

Плюс

потребность сохранять связь с обвинителем или виновным.

КАК НАС ОБУЧАЮТ ЧУВСТВОВАТЬ ОБИДУ ИЛИ ВИНУ:

Обижаться, чувствовать себя виноваты ровно также как и прощать ребенок учится в детстве. Потом делает это автоматически.

У младенцев нет эмоции обиды, хотя есть эмоции гнева, отвращения, когда им даешь не то, что они хотят. Маленькие дети тоже не умеют обижаться. Обижаться ребенок учится с возрастом и, прежде всего, у своих родителей.

Например, мама может обидеться, если ребенок плохо себя ведет для того, чтобы заставить ребенка вести себя по-другому. Таким образом мама либо показывает

«Да я... ради тебя.... Лучшие годы своей жизни.... А ты....» и так далее и тому подобное...

а) что ОБИДА – это способ влияния, и достаточно удачный в некоторой степени.

б) растит ВИНОВАТОГО человека.

Иногда родители учат находить виноватых:

«Вот посмотри, какой твой папа Алкоголик... Он всю жизнь нам испортил»

Или классика жанра: мальчик ударился о дверь, мама тут же подбегает к плачущему младенцу со словами: «Плохая дверь! Давай ее стукнем!»

И что получаем в результате:

Нарциссизм и гордыню – «Ты – хороший, мир – плохой»

Способность перекладывать ответственность за собственные действия, уходить от ответственности.

Идентичность бедняжки /жертвы.

В подростковом возрасте обида как способ поведения закрепляется. Подростки часто используют свое страдание напоказ, и от этого также получают выгоду, часто – для того, чтобы обвинить другого человека и уйти от личной ответственности.

Если вы когда-нибудь чувствовали себя виноватыми рядом с человеком, который бесконечно обижается, вы знаете, как это мучительно. И порой бывает, ты уже готов сделать все, что угодно, только чтобы эту вину не чувствовать. Делаешь, как он хочет, не потому, чтобы

ему помочь, а потому, что так проще его успокоить. Но такой способ действия не сдерживает обиды, наоборот, механизм манипуляции обидой лишь оттачивается со временем.

КАК НЕ ВОСПИТЫВАТЬ В НАШИХ ДЕТЯХ ОБИДУ-ВИНУ

1. Сознательно обучаться здоровым способам общения с ребенком.

Есть формула классика гуманистической психотерапии Карла Роджерса: «Я тебя люблю, но то, что ты делаешь, меня расстраивает. Мог бы я тебя попросить, чтобы ты все-таки так не делал?».

2. Важно помогать ребенку учиться общаться прямо. Например, можно спросить: «Вася, ты сейчас на меня злишься? Тебе неприятно, что я тебя прошу сначала делать уроки, а потом пойти гулять?» Важно дождаться его ответа о чувствах: «да, я злюсь».

3. Предложить партнерские отношения: «Давай я тебе расскажу, почему я так делаю, почему я тебе это запрещаю»

49. Как научиться прощать, когда ты уже взрослый?

В Библии написано: и прости долги наши также, как и мы прощаем должникам нашим. Представьте себя в контекст вечности, когда и вы, и ваш обидчик стоите пред Богом и ... что тогда? Неужели на пороге вечности ты скажешь Богу: «Ты знаешь, он вот это все это мне сделал – Ты там это учти, пожалуйста»? Что будет с твоим сердцем, когда вы окажитесь на этом рубеже?

Следует понимать, что прощение – это не акт, а процесс. Иногда процесс длительный!

1. Желание, намерение и честность!!!

Всегда необходимо начинать с желания простить.

Задайте себе вопрос: «Действительно ли я хочу простить?» И дайте себе честный ответ!!

2. Осознание своих чувств!

Задайте себе вопрос: «Какое чувство мне мешает отпустить обиду и простить?»

Гнев? Гордыня? Ненависть? Печаль? Страх?

3. Увидьте в другом человека.

Помните, что ваш обидчик – такой же человек, как и вы и он может ошибаться, заблуждаться, быть в плохом настроении, иметь свои травмы, и в принципе, как и каждый человек может быть как и добрым, так и злым.

4. Поймите, что всё проходит

Понять, что всё проходит... ну, абсолютно всё проходит!

Сходите на кладбище и убедитесь, что проходит всё. Это снижает значимость любой проблемы, успокаивает эмоции и повышает осознанность.

Обида уже не то, что сжирает вас изнутри и иногда даже клинит мозги, а просто задача, которую надо решить... желательно до кладбища.

5. Ищите драгоценность

Поймите, что в любой болезненной ситуации есть какой-то урок.

И ВАМ, именно вам, это было нужно. Не этот гад испортил вам жизнь, а вы зачем-то его «попросили» научить вас чему-то.

Мне помогает написать так называемый Я-кательный переворот: Пишете все претензии без стеснения и выбора слов.

«Он не любит меня. Он издевается! Как он мог сказать такое!» и тут же переписываете, заменяя «Он» на «Я».

«Я не люблю себя, я издеваюсь над собой...». Так можно увидеть в чем урок.

6. Откажитесь от роли бедняжки, жертвы, обиженного

За обидчивостью стоит дефицит ценности себя. Этот дефицит рождает потребность, чтобы вокруг меня все время носились, доказывали, что я – есть, я хороший, я нужен, меня есть за что любить и что я любим.

Работайте над своей само-ценностью. Вам не нужна обидчивость, чтобы быть ценным.

7. Учитесь быть ответственными.

Не используйте обиду, как способ оправдать свою лень, нежелание брать свою жизнь в свои руки. Помните, вы не сторонний наблюдатель в своей жизни, а активный ее творец!

8. Попросите прощения у своего обидчика!!!

Да-да.... Именно у обидчика. Ведь обида – это подсознательное желание наказать, уничтожить, управлять и проч..

Начните со слов:

Прости меня за то, что...

Мне очень жаль, что я....

50. О любви, о расставании, об отношениях

При расставании люди используют огромное количество приёмов, формулировок и фраз, и всё это в первую очередь для того, чтобы не испытывать чувства вины, не потерять репутацию и т.д.

Ведь если человек решает прекратить отношения по вине партнёра, например из-за его измены, он говорит просто: «Я не хочу больше тебя видеть, потому что измену простить никогда не смогу. Прощай». Никаких угрызений совести, полное осознание своей правоты, соответственно, нет необходимости ухищряться для того, чтобы сохранить лицо.

Если же человек в глубине души осознаёт, что отношения прекращаются из-за него, например, потому что он использовал партнёра, когда было удобно или одиноко, а теперь ему удобно в другом месте и хочется сбросить старый груз.

В таких случаях люди зачастую стараются скрыть истинный мотив под общими фразами и отговорками.

В качестве примера рассмотрим несколько часто используемых в этом случае фраз и речевых оборотов с их переводом для более точного раскрытия смысла. При расставании нередко применяют следующие формулировки:

«Ты хороший человек, дело не в тебе, дело во мне» – следует понимать как «Мне не в чем тебя упрекнуть, просто мои чувства были настолько поверхностными, что очень быстро прошли».

«Мы слишком разные и не подходим друг другу» – на самом деле имеется в виду «Меня интересовал сам процесс, сейчас я пресытился (-ась) и ищу новых впечатлений».

«Нам надо отдохнуть друг от друга какое-то время» – можно смело расценивать как «Я хочу развлекаться, иметь отношения на стороне, но ты, как запасной аэродром, меня устраиваешь, вдруг у меня там не заладится, я нагуляюсь и приду к тебе как ни в чём не бывало».

«Давай останемся друзьями» – прекрасная замена фразе «Я не испытываю к тебе никаких чувств, но не хочу мучиться угрызениями совести из-за того, что бросил (-ла) тебя, поэтому давай ты сделаешь вид, будто ты просто счастлив (-ва) иметь такого шикарного друга и, в принципе, можешь мне больше даже не звонить».

Поэтому, чтобы не было необходимости прибегать к подобным фразам до вступления в отношения следует

1. Держать глаза широко открытыми, и не вступать в отношения по следующим причинам:

- чтобы поиграть,
- убить скуку,
- боязнь одиночества,
- забыть другого,
- решить материальные или жилищные вопросы,
- похоть,
- жалость,
- месть,
- только на сексуальном притяжении

Этот список можно продолжать...

Важно честно задать себе вопрос: С КАКИМ НАМЕРЕНИЕМ Я ВСТУПАЮ В ОТНОШЕНИЯ?

2. Понимать, что каждый человек состоит из достоинств и недостатков.

Выполните для себя следующую игру-провокацию.

Подумайте о

- 5 положительных качеств, которые вы хотите видеть в своем партнёре,
- 5 негативных качеств, которые вы примите в своем партнёре,
- 5 негативных качеств, которые вы никогда не примите в своем партнёре.

Теперь подумайте,

Где, когда, в каких случаях и при каких условиях:

5 положительных качеств могут стать отрицательными?

Например: вы мечтаете о сексуальной девушке..... Или сексуальном мачо....

Осознаёте ли вы, что ваш партнёр может быть сексуальным для всех и каждого?

5 отрицательных качеств могут быть достоинствами?

Например: скупой парень может быть достаточно бережливый и со временем может накопить приличную сумму для содержания семьи.

Как 5 отрицательных качеств, которые вы не принимаете описывают именно вас.

Непримиримые качества в юнгианской психологии описываются как Тень: то есть то, чем человек обладает, но не может принять в себе. Это его зона роста, работы над собой и прочее.

Например: вы не приемлите насилие в отношениях.

В каких случаях вы можете стать агрессором?

Какие травмы вы имеете, которые связаны с насилием в отношениях?

И в заключении хочу поделится своей любимой притчей.

Притча « семейное счастье »

В одном маленьком городе живут по соседству две семьи. Одни супруги постоянно ссорятся, вина друг друга во всех бедах и выясняя, кто из них прав, а другие дружно живут, ни ссор у них, ни скандалов. Дивится строптивая хозяйка счастью соседки. Завидует.

Говорит мужу:

– Пойди, посмотри, как у них так получается, чтобы все гладко и тихо.

Пришел тот к соседскому дому, притаился под открытым окном. Наблюдает. Прислушивается. А хозяйка как раз порядок в доме наводит. Вазу дорогую от пыли вытирает. Вдруг позвонил телефон, женщина отвлеклась, а вазу поставила на краешек стола, да так, что вот-вот упадет. Но тут ее мужу что-то понадобилось в комнате. Зацепил он вазу, та упала и разбилась. «Ох, что сейчас будет!», – думает сосед.

Подошла жена, вздохнула с сожалением, и говорит мужу:

– Прости, дорогой. Я виновата. Так неаккуратно вазу поставила.

– Что ты, милая? Это я виноват. Торопился и не заметил вазу. Ну да, ладно. Не было бы у нас большего несчастья. ...

Больно защемило сердце у соседа. Пришел он домой расстроенный.

Жена к нему:

– Ну что ты так долго? Посмотрел?

– Да!

– Ну и как там у них?

– У них то все виноваты. А вот у нас все правы...

51. «Взрослые» отношения – «детские» отношения: 3 основных различия

Развитие брака во многом зависит от фундамента, на котором он построен. Если отношения строятся на зависимости, то в них партнеры будут подобны инвалидам, постоянно нуждающимся друг в друге. Если же в отношения вступают психологически зрелые люди, то складывается семейный союз, в котором каждый из участников сохраняет свою независимость, свою автономность, но при этом заинтересован в развитии и счастье другого. Как отличить отношения, в которые вступают «взрослые дети» и отношения действительно взрослых людей? У того и другого типа отношений много лиц и масок, но мы подчеркнем основные три признака, три отличия одного от другого.

1. Взрослые отношения строятся на договоренностях, детские – на манипуляциях.

Хорошие отношения, как их определил Клод Штайнер, это отношения, в которых партнер может открыто попросить и быть уверенным, что ему будет дано. Но при этом нужно иметь в виду, что партнер имеет право выбора – сделать или не сделать. Если он не откликнется по собственным уважительным причинам (например, некогда или есть другие неотложные дела), то стоит отнестись к этому с пониманием. Так поступают в зрелых отношениях.

В «детских» идет игра на чувствах вины, страха, жалости или стыда.

Игра на чувстве вины: «Все из-за тебя», «Если бы не ты, у меня была бы лучшая жизнь», «Если бы сделала это вовремя, я бы успел на работу», «Это твоя обязанность сделать это для меня», «Ты должен (-на) поступить так, а не иначе», «Как ты мог(-ла)?» и т.п.

Игра на страхе: один партнер угрожает другому разводом, уходом, эмоциональным или физическим наказанием. «Если ты так поступишь, я с тобой разведусь», «Если ты не слушаешься моего совета, я тебя ударю», «Если ты еще раз так сделаешь, мне придется уйти от тебя» и т.п.

Игра на стыде: один партнер пытается убедить другого, что его поведение не соответствует принятым (им самим) нормам. «Как тебе не стыдно говорить мне такое», «Настоящая женщина не будет себя так вести», «Настоящий мужчина не будет так мало зарабатывать» и т.п.

Игра на жалость: «Ты не видишь, что мне и так плохо, без твоих наставлений?», «У меня столько болячек, что другой на моем месте не выдержал бы», «Я так устаю на работе, что нет сил заботиться о воспитании детей» и т.д.

«Как ты мог этого не сделать?», «Не сделаешь этого, я тебя заставлю пожалеть», «Я заболею и умру, если ты не поступишь, как я хочу», и т.п.

В этих отношениях партнеры действуют с позиции беспомощной жертвы или маленького ребенка, который хочет добиться своего уловками, манипуляциями, полу обманом, истериками, недоговоренностью, обидами, угрозами и т.д.

В зрелых отношениях партнеры не прибегают к подобным унижительным средствам воздействия на другого, потому что они верят друг в друга и верят, что их открытые просьбы будут встречены если не исполнением, то хотя бы с уважением и пониманием. Им нет смысла манипулировать, потому что они открыты друг для друга и честны. Поэтому свои потребности и желания они удовлетворяют, договариваясь друг к другу.

2. Во взрослых отношениях различия ценятся, в детских – осуждаются.

В детских отношениях различия воспринимаются как нечто страшное, угрожающее безопасности и счастью. Другой партнер воспринимается как зеркало или как собственное продолжение, поэтому он должен иметь те же интересы, те же убеждения, те же привычки и быть полезным для удовлетворения потребностей другого. То есть другой воспринимается как половинка, как полуличность, которая должна «подойти» как пазл мозаики. При обнаружении недо-

статка, который не соответствует образу идеального партнера, наступает разочарование в человеке в целом. Это характерно для детского мышления, в котором человек либо идеальный, либо никакой.

Во взрослых отношениях партнеры ценят друг в друге различия, потому что видят уникальность другого. Да, они видят и недостатки друг друга, но относятся к ним снисходительно, акцентируя внимание на положительных сторонах. «Да, она не умеет готовить, но она всегда умеет поддержать и дать дельный совет», «Может, он и не зарабатывает так много денег, но он заботливый муж и отец», «Да, она иногда несдержанна, но она умная и хозяйственная», «Он не разделяет моих интересов, но я всегда могу рассчитывать на его поддержку» и т.п. Взрослые видят и плюсы и минусы друг друга, но при этом остаются вместе и это не мешает проявлять заботу, уважение и любовь. Как сказано в одном хадисе: «Пусть верующий мужчина не ненавидит верующую. Если ему не понравится одна черта ее характера, то ему понравится другая». Во взрослых отношениях люди относятся друг к другу именно так.

3. Отношение к одиночеству.

В детских отношениях партнеры зависимы друг от друга, для них невыносимо одиночество, и когда кто-то из них остается один, это вызывает у него страх и желание контролировать другого. Один не чувствует себя полноценным без другого, без «половинки».

Во взрослых отношениях партнеры находят время для уединения и относятся к одиночеству спокойно. Оба они самостоятельные и каждый может сам позаботиться о себе, не завися от другого, просто быть вместе – это их сознательный выбор. Потому что вместе лучше, теплее, приятней.