

Артем Федоров

50+ психологических техник на каждый день

Часть 2



16+

Арте́м Фе́доров

**50+ психологических техник
на каждый день. Часть 2**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Федоров А. И.

50+ психологических техник на каждый день. Часть 2 /
А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Данное пособие - продолжение уже нашумевшей книги "50+ психологических техник на каждый день". Еще больше методик, упражнений для психологов, консультантов или психотерапевтов. Богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Содержание

1. Упражнение «Сила мысли»	5
2. Упражнение-игра «Мечты и планы»	6
3. Как привлечь нужных людей	7
4. Как победить депрессию	8
5. Упражнение «Сияющее одеяние»	9
6. Упражнение «Темная и светлая сторона»	10
7. Упражнение «Черные дыры»	11
8. Упражнение «Мое предназначение»	12
9. О благодарности	13
10. Упражнение «Сад чувств»	14
11. Как преодолеть трудности в жизни	15
12. Упражнение. «Контакт с энергиями Земли и Неба»	16
13. Упражнение «Любовь и сила»	17
14. Упражнение «Как защитится от негатива»	18
15. Упражнение «Самораскрытие»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

1. Упражнение «Сила мысли»

Цель:

- научиться управлять мышлением;
- смещать фокус внимания с «не хочу» на «хочу».

Инструкция:

Задайте себе вопросы:

«На чем я концентрируюсь в каждой жизненной ситуации – на том хорошем, что в ней есть, или на плохом? Ожидаю ли я хорошего или плохого?»

На чем вы концентрируетесь, то вы и привлекаете в свою жизнь. Ваше внимание – это мощная энергия.

«Что хорошего у меня есть прямо сейчас?»

Перечислите как можно больше пунктов. Даже сам факт, что вы сейчас читаете этот пост, это уже хорошо, разве не так?

«Что хорошего есть в моих трудностях?»

На него ответить будет сложнее, потому что в трудностях на первый взгляд нет ничего хорошего. И все же запишите как можно больше пунктов.

«Что хорошего я собираюсь создать в своей жизни?»

Перечислите все то, что вы хотели бы получить взамен своих трудностей. Представьте, что они – та почва, на которой может взрасти нечто прекрасное, если вы вложите туда энергию.

Теперь перечитайте все, что вы написали. Решите, на что вы будете опираться в ваших дальнейших действиях.

2. Упражнение-игра «Мечты и планы»

Цель: научиться правильно мечтать.

Инструкция:

Найдите свободную минуту, чтобы потренироваться в этой игре.

Притворитесь, будто силой своей мысли вы можете чудеса, абсолютно все, что хотите. Например, вы голодны, и представляете, как прямо из воздуха перед вами возникает ваше любимое блюдо. Или вы попали под дождь, и представляете, что у вас в руках появляется зонт. Начните с таких небольших вещей и предметов, а затем постепенно переходите к более крупным и значимым вещам.

Например, вы можете представить, что перед вами появился дом вашей мечты.

Направьте им четкое, ясное, твердое намерение материализоваться в дом вашей мечты. Наблюдайте, как это происходит. Сначала появляются только нечеткие контуры, затем форма постепенно проявляется все четче, обретает материальность, корректируется. Вы руководите процессом и можете что-то поправлять, добавлять по ходу дела, просто проявляя соответствующее намерение.

Когда дом будет готов, представьте, что вошли внутрь и обустроиваете там все по своему вкусу – тоже при помощи намерения.

После того, как вы научились создавать все из ничего, потренируйтесь «растворять» то, что вам не нужно. Например, болезнь, обиды, вредные привычки.

Представьте их в виде символов, образов, которые вы превращаете в пепел или пыль, и она разносится по ветру. Конечно, будьте осознаны в том, что делаете. Не пытайтесь проделать это на людях. Все что вы желаете другому, случится и с вами. Это закон Вселенной.

В конце упражнения попросите Вселенную, Творца, чтобы ваше желание исполнилось наиболее быстрым и безопасным способом, и кто знает, а вдруг это действительно случится.

3. Как привлечь нужных людей

Цель:

- почувствовать любовь,
- найти единомышленников,
- повысить социальную активность.

Инструкция:

В этот день рекомендую выполнить следующее упражнение:

Представьте, что в этом мире есть кто-то кто вас очень очень очень любит. Не важно, если это кто-то конкретный, или незнакомый для вас человек. Не важно откуда этот человек, из прошлого, настоящего или будущего.

Этот кто-то любит вас искренне, всей душой. Ему важны ваши потребности, ваше счастье и благополучие. Он даже готов отдать свою жизнь за вас если потребуется.

Что вы чувствуете, осознавая, что такой человек есть?

Теперь обратитесь к Всевышнему примерно с такими словами:

«Дорогой Всевышний, я выражаю твердое намерение обрести близких людей, единомышленников и друзей.

Прошу Твоей помощи в этом. Направь меня, пожалуйста, туда, где я могу встретиться с теми душами, с которыми мне по пути, с кем у меня возможно взаимопонимание, взаимопонимание и взаимопомощь, с кем я смогу построить отношения, основанные на безусловной любви».

Достаточно повторить это вслух один раз. А дальше – прислушивайтесь к подсказкам подсознания и постарайтесь отправиться туда, где возможны желаемые встречи (например, туда, где собираются люди, которым интересно то же, что и вам).

Важное условие: не пытайтесь никого просвещать и навязывать свое миропонимание. Говорите о своих истинах только в том случае, если вас спросят.

4. Как победить депрессию

Сегодня хороший день (как и любой другой), чтобы порадоваться. Радость всегда рождается из благодарности. Чем больше есть поводов для благодарности, тем больше есть повода для радости.

Поэтому в этот день хорошо выполнить следующую практику:

Инструкция:

Представьте себя радостного. Какой вы? Как проявляется ваша радость? Вы смеетесь? Поете? Прыгаете? Как звучит ваш голос? Что выражают ваши глаза?

Представьте себе ваших родных радостными. Чистой искренней радостью. Какие они? Как вы понимаете, что они радуются?

Представьте радостными ваших близких друзей. Они радуются чистой и искренней радостью.

Теперь знакомых. Представьте, радующимися коллег по работе.

Теперь самое сложное. Представьте радующимися людей, с кем у вас не очень хорошие отношения. Чистой искренней радостью.

Теперь представьте, что радость распространяется на весь мир. Чистой и искренней радостью.

Повторите про себя следующие слова 7 раз:

«Я наполняю радостью свою жизнь. Я делюсь радостью с другими.»

Задайте себе вопрос, как я могу принести больше радости в этот мир?

Выполните это действие

5. Упражнение «Сияющее одеяние»

Цель: преодоление страхов.

Инструкция:

Чтобы избавиться от любых страхов, представьте, что вы одеты в сияющее одеяние, созданное из Божественного света. Это мантия Бога. Пока вы в ней, вы неуязвимы и вам нечего бояться. Теперь представьте, что Божественный свет проникает в каждую клетку вашего тела. Ваше тело становится сияющим, светящимся, как мантия Бога. Скажите себе: «Я Божественен. На мне мантия Бога. Со мною защита, сила и бесстрашие». Пока вы удерживаете ощущение, что вы в мантии Бога, страхи будут над вами не властны.

А те из вас кто желает узнать больше полезных инструментов психолога, приглашаем вас на наши сертификационные курсы:

6. Упражнение «Темная и светлая сторона»

Цель: осознать свою темную и светлую часть, свои сильные и слабые стороны.

Инструкция:

Расслабься и обнаружь в себе правую и левую стороны. Чем они похожи? Чем отличаются? Где проходит граница, которая их разделяет?

Теперь представь себя-светлого с одной стороны и себя темного– с другой стороны. Познакомься со своей светлой и темной стороной. Внимательно во всех деталях рассмотри их:

- чем они похожи?
- чем отличаются?
- какие сильные качества у светлой стороны?
- какие слабые качества у светлой стороны?
- какие сильные качества у темной стороны?
- какие слабые качества у темной стороны?
- где, когда и как они проявляются?
- как и когда могут быть тебе полезны?

Поблаговари их: и светлую и темную!

Как ты себя чувствуешь сейчас?

7. Упражнение «Черные дыры»

Цель: осознать куда уходят жизненные силы, прекратить тратить силы в пустую.

Инструкция:

Шаг 1. Пойми, кто крадет твои силы:

Люди:

События (прошлого или будущего):

Работа:

Негативные мысли и фантазии:

Негативные эмоции:

Вредные привычки:

Запиши все это.

Шаг 2. Признай свое участие в этом:

Осознай, что ты сам выбрал кормить этих вампиров или паразитов, своей жизненной энергией. (Даже если тебе кажется, что это не так).

Шаг 3. Откажись продолжать кормить паразитов:

Обратись к энергетическому вампиру со словами: «Ты существуешь, потому что я позволяю тебе существовать. Я больше не буду кормить тебя своей жизненной энергией».

Представь, как та энергия, которая исходит от тебя к паразиту в виде потока возвращается к тебе. В результате, паразит слабеет, а вы становитесь сильнее.

Шаг 4. Подумай, о том куда полезно тратить свои жизненные силы. Попроси Бога дать тебе мудрости, сил и помочь тебе расставить приоритеты.

8. Упражнение «Мое предназначение»

Цель: осознать свои способности и сильные стороны; осознать, как их применить в реальной жизни.

Инструкция:

Кто я?

Какой я?

Какие мои сильные стороны ?

Какие способности мне стоит в себе развивать?

Учитывая мои выборы и решения, куда ведёт мой путь?

Что обо мне может сказать мое окружение? Как хорошее так и не очень...

В этот день полезно выполнить следующие практики:

Представь себя в виде животного, насекомого или птицы.

Какой ты?

Как ты выглядишь?

Какая твоя среда обитания?

Чем питаешься?

Какими способностями ты обладаешь?

Как ты поддерживаешь свою безопасность?

Что ты любишь?

Что важного ты делаешь для Вселенной?

Проанализируй все свои свойства, качества и способности и подумай, что говорят эти способности о тебе в реальной жизни и в каких сферах жизни они могут быть применимы?

9. О благодарности

Цель: исцелить гнев, обиду, депрессии, тревоги

Инструкция:

Выполните несколько упражнений

Начните с благодарности вашим врагам и обидчикам, тем, кто-то причинил вам боль или вред.

Вы мгновенно почувствуете, как ваша душа освободилась от мрака и в ней засиял свет.

Упражнение #1. Энергия благодарности врагу

Я благодарю всех тех, кто волей или неволей сделал мне больно. Только благодаря боли, я смог почувствовать свое сердце. Благодаря боли и страданию, я смог почувствовать и осознать, что такое жизнь и что такое любовь. Благодаря вам я изменился. Я понимаю, что ваши души взяли на себя самую тяжелую и самую неблагодарную роль – быть плохими для того чтобы я стал лучше. И эту роль никто и никогда не оценит. И труднее всего благодарить тех, кто сделал тебе больно. И трудно благодарить от души, благодарить сердцем, не испытывая при этом зла и обид. Но я переступаю через все это и благодарю вас. Благодарю, благодарю, благодарю!

Упражнение #2. Энергия благодарности другу

Теперь поблагодарите тех, кто делал вам добро: родных, близких, друзей, учителей, всех, кто вас любит и заботится о вас:

Я благодарю всех тех, кто делал мне добро. А их было в моей жизни очень много. И я благодарю каждого. Я благодарю всех тех, кто мне давал работу и возможность зарабатывать себе на жизнь. Я благодарю всех тех, кто дарил мне свою любовь и заботу, кто переживал за меня и поддерживал в трудную минуту. Я благодарю всех, кто был со мной рядом и в радости, и в горе. Я благодарю тех, кто меня лечил и исцелял, иногда делая невозможное, делая то, с чем не справился бы я сам.

Упражнение #3. Поблагодарите Вселенную

Благодарите Вселенную, Бога, Жизнь, Творца за все то, что они дали вам. Все, что у вас есть, все, что вы имеете, есть только благодаря вселенной.

Я благодарю вселенную за жизнь, дарованную мне и моим родителям, а также моему ребенку. Я благодарю жизнь, за то, что могу дышать, видеть, слышать. Я благодарю тебя вселенная за твои дары, за твою заботу, за то, что ты наполняешь мою жизнь: эмоциями, подарками, вещами, событиями, красками, людьми, работой. Вокруг меня есть много замечательных людей, которых ты послала мне для учебы, для поддержки, для роста, для счастья.

Упражнение #4 «Станьте магнитом»

Сосредоточьтесь на области солнечного сплетения. Представьте, что там – источник света. Это свет любви. Сделайте вдох, представляя, как это свечение распространяется по всему телу. Сделайте выдох, представляя, как ваше тело излучает свечение и оно мягко окутывает вас сияющим коконом. Представьте, что это магнит, притягивающий все лучшее.

Всем любви

10. Упражнение «Сад чувств»

Цель: работа с чувствами, тяжелыми эмоциями, эмоциональными травмами.

Инструкция:

Наши мысли, чувства, ощущения – это универсальная сигнальная система, которая пытается нам сообщить о чем-то важном.

Например :

Страх говорит о том, что стоит позаботиться о собственной безопасности.

Гнев говорит, что пришло время постоять за себя или научиться прощать.

Печаль – о том, что что-то пора отпустить.

Тревога говорит о том, что пришла пора научиться больше доверять Вселенной и любить.

Ощущения в теле это физические проявления чувств и мыслей в теле.

Если прислушаться, то со временем можно научиться читать послания, которые содержатся в эмоциях, мыслях и ощущениях. Это называется эмоциональный интеллект.

Для этого выполните следующее упражнение:

Упражнение «Сад чувств»

1. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоим эмоциональным состоянием сейчас.

2. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоим детством.

3. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоим будущим.

4. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоим отцом.

5. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоей мамой.

Нравятся ли тебе те места, которые ты видишь?

Как состояние каждого ландшафта описывает твоё отношение, твои эмоции и мысли?

Какой ландшафт самый приятный?

Какой наименее приятный?

Хочется что-либо изменить в ландшафте? Как именно?

Сделай это.

Поблаговари свои чувства, мысли ощущения.

Как изменилось твоё состояние сейчас?

Что нового ты узнал о себе?

11. Как преодолеть трудности в жизни

Цель: справиться с тяжелыми периодами жизни.

Инструкция:

«Трудности – это почва, куда я сею семена своих возможностей, чтобы взращивать свои способности.»

Артем Федоров

Для того, чтобы научиться принимать свои трудности, выполните следующее упражнение:

Упражнение.

Подумайте о тех ситуациях, которые сейчас у вас вызывают трудности.

Проанализируйте, какая реакция является для вас привычной на подобные ситуации: тревога, злость, уныние, сомнение в себе, воодушевление, азарт.

Нравится ли вам ваша реакция? Если нет, Вы можете прямо сейчас поменять привычные для себя реакции уныния, раздражения, неверия в себя и т. д. на другие, позитивные реакции.

Обратитесь к Богу с просьбой:

«Господи, поменяй мои привычные реакции на трудности, на оптимизм, уверенность в себе и смелость!»

Примите на себя обязательство:

« Я выбираю новые реакции на трудности.

Любая неприятная ситуация – это вызов для меня, и я принимаю его.

Я смело смотрю в глаза этой ситуации и вижу, в чем тут суть.

Любую ситуацию я обязуюсь рассматривать как возможность стать сильнее!!!

Господи, помоги мне в моем пути!»

Свершилось, свершилось, свершилось и будет действительно так!

Выработав позитивный взгляд на трудности, вы сможете изменить свою судьбу.

Если раньше вашу судьбу создавали реакции уныния, досады, тревоги, собственного бессилия – то теперь, принимая сложности как вызов, вы создаете свою судьбу собственной внутренней мудростью и силой Духа.

12. Упражнение. «Контакт с энергиями Земли и Неба»

Цель: восстановление сил, исцеление.

Инструкция:

Выполняется упражнение стоя либо сидя – главное, чтобы ваши стопы плотно упирались в пол или в землю.

Закройте или слегка прикройте, представьте себя в виде дерева, цветка или другого растения.

Ваши ноги превращаются в корни.

Корпус в ствол дерева.

Руки – веточки.

Голова – крона дерева.

Почувствуйте, как глубоко ваши корни уходят под землю. И как земля поддерживает и питает.

Потоки земной энергии прочно укореняют вас в земле, и через корни поднимаются вверх до самой кроны.

Теперь обратите внимание на свои ветви, листики.

Ощутите, как солнышко касается каждого листочка, согревает.

Теплый ветер даёт лёгкую прохладу.

Почувствуйте, как энергия солнца через листья, наполняет вас.

Возникает непрерывный круговорот энергий, связывающий вас с небом и землей.

Представьте, как энергия земли и энергии солнца сливаются воедино, и образуют вашу уникальную энергию: сильную, мощную, укрепляющую.

Приложите руку к тому месту, где эти два потока энергии сливаются в один. Мысленно раскрутите их и распределите по всему телу внутри и снаружи.

Сделайте три глубоких вдоха-выдоха и открывайте глаза.

Как вы себя чувствуете?

После практики, хорошо полить растения или погулять в парке.

13. Упражнение «Любовь и сила»

Цель: обретение способности любить самого себя, усиливать себя, давать себе поддержку и ресурс.

Инструкция:

В упражнение №7 мы говорили о том, как перестать кормить своими силами и ресурсами энергетических вампиров и тратить свои силы в пустую. Это упражнение научит вас набирать и накапливать силы.

Чтобы понять, что значит любить себя, нужно понять что такое любовь.

Любовь – в какой-то степени синоним слову «Сила».

Любить себя – значит выбирать все, что тебя усиливает и отказываться от всего, что делает слабым и отбирает силы.

Что значит для вас усиливать себя в сфере тела? Это как?

Что значит усиливать себя в сфере дела? В финансовой сфере?

Что значит выбирать отношения, которые делают тебя сильнее?

Как общение с Богом, с духовностью может стать дополнительным источником силы?

От чего стоит отказаться, чтобы стать сильнее?

Что стоит перестать делать?

Какие мысли вас усиливают? Какие ослабляют?

14. Упражнение «Как защитится от негатива»

Цель: защитится от дурных мыслей, посланий, влияний, исходящих изнутри или снаружи.

Инструкция:

1. Представьте свою голову в виде дома, храма, своего убежища.
2. Представьте, что у вашего дома-убежища есть сильная дубовая дверь.
3. Представьте, что в ваш дом пытается войти негативная мысль, послание, дурной человек.
4. В тот момент, как только негатив пытается зайти – вы резко и уверенно хлопаете дверью прямо перед его носом. И на двери появляется табличка с надписью:
Неважно! Неинтересно! Вход воспрещен!
Запустите эту программу у себя в мозгу, пусть работает, пусть отбраковывает ядовитые сведения!
Вас критикуют – Неважно! Неинтересно! Вход воспрещен!
Вас обвиняют – Неважно! Неинтересно! Вход воспрещен!
Вас пугают – Неважно! Неинтересно! Вход воспрещен!
Тревога пытается проникнуть в вашу голову – Неважно! Неинтересно! Вход воспрещен!

15. Упражнение «Самораскрытие»

Цель: повысить самооценку, познакомиться с собой.

Инструкция:

Взгляни на себя глазами Бога.

Что вы думаете о себе?

Какова ваша самооценка: завышена? Занижена?

Достойны ли вы счастья, здоровья, денег, любви?

Если да, то почему?

Если нет, то почему?

Предлагаю сегодняшний день посвятить размышлениям:

Кто я, для самого себя?

Какой я для себя?

Чего я достоин?

Для этого выполните следующие упражнения:

Упражнение «Самораскрытие»

Сядьте удобную позу, закройте глаза. Обнимите себя руками!!!

Представьте, что вы мягко покачиваетесь на волнах энергии Вселенной. Это теплые, приятные, ласкающие волны.

Дышите ровно и размеренно, и представляйте, как с каждым вдохом у вас в груди расцветает прекрасный цветок.

Это может быть лотос, или роза, или любой другой цветок, но он не реальный, а скорее энергетический – созданный из света.

Раскрывая руки будто бы на встречу солнцу, представьте, как открываются лепесток за лепестком – открываются навстречу миру, цветок абсолютно уверен, что мир встретит его любовью.

Цветок с радостью являет миру свою раскрывающуюся красоту и ничего не боится. Представьте, что вы становитесь таким раскрывающимся цветком.

Дышите полной грудью и чувствуйте радость освобождения от страхов и напряжения, от недоверия и закрытости. Испытайте восторг раскрытия, расцвета красоты, явления себя миру.

Ваша душа – и есть прекрасный цветок, который жаждет расцвести, раскрыться.

Позвольте себе это в медитации – и вы почувствуете перемены и в самом себе, и в своей жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.