



Наталья Жак

ПОСЛАНИЕ СИМПТОМА

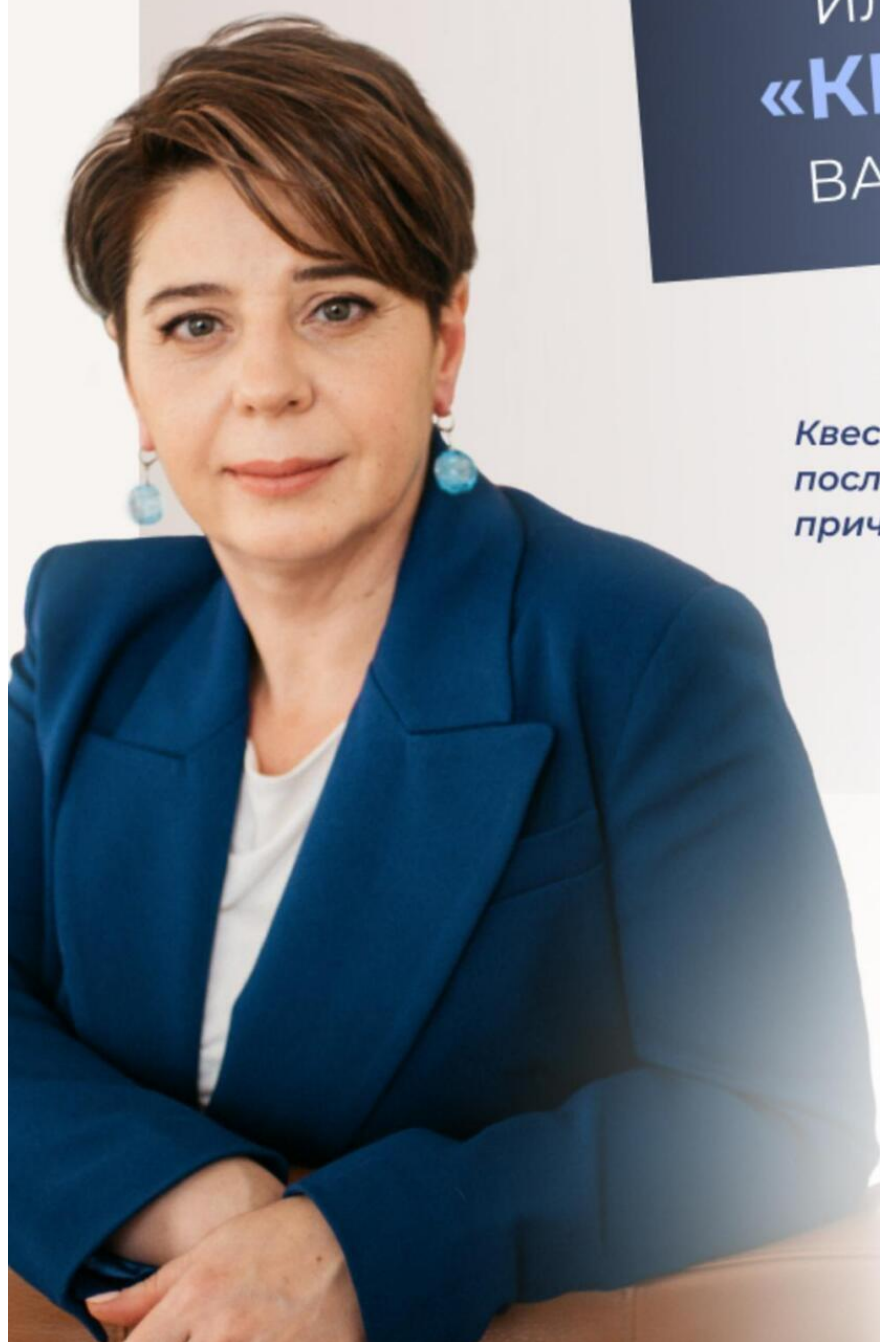
ИЛИ О ЧЁМ
«КРИЧИТ»
ВАША КОЖА



Квест практикум: найди и разгадай послание симптома или как найти причину проблем с кожей

НАТАЛЬЯ ЖАК

психолог, специалист по психосоматике, групповой терапии и нейроэнергетической кинезиологии, врач-дерматолог с 20-летним опытом



Наталья Жак

**Послание симптома, или О
чём «кричит» ваша кожа**

«Автор»

2024

Жак Н.

Послание симптома, или О чём «кричит» ваша кожа / Н. Жак — «Автор», 2024

Любая болезнь – это своеобразный язык, на котором разговаривает с нами наша психика. Важно понять, что у любой болезни (симптома), есть своё значение, которое сейчас Вы не понимаете. Болезнь не враг, она для чего-то Вам нужна. И если человек не выздоравливает, значит, он до сих пор не понимает, для чего она ему. И задача этого квеста практикума – помочь Вам найти и осознать причину Ваших проблем с кожей. Наталья Жак, врач дерматолог и практикующий психолог, психосоматолог, объединила знания из разных областей и предлагает вам изучить свою болезнь. Проходя данный квест, вы сделаете первый шаг к исцелению. Отвечая на вопросы и выполняя упражнения, вы сможете разобраться, что на самом деле не позволяет вам быть здоровым, найдёте вторичные выгоды болезни, научитесь слышать себя, осознаете ваши чувства и расшифруете послание симптома.

Содержание

Введение	5
Знакомство с помощником	7
Легенда	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Наталья Жак

Послание симптома, или О чём «кричит» ваша кожа

Введение

«Заболевание можно исцелить только осознав её причину».

Кожа – это самый крупный орган человека, покрывающий почти всю поверхность тела и составляющий примерно 15 % его массы. Её значение сложно переоценить. Она является очень важной частью сложной системы человеческого организма, обеспечивающей его связь с окружающей средой. Этот уникальный орган, площадь которого может достигать 2 квадратных метра, является не только защитной оболочкой человека, но и своеобразным индикатором, отражающим состояние здоровья, образ жизни, характер питания и даже эмоциональную сферу человека.

Сточки зрения психологии кожа, это орган социального восприятия. Через кожу мы чувствуем другого человека. Это граница между нашим внутренним миром и миром внешним. И эта граница миров часто оказывается сценой, на которой разыгрываются конфликты. Все знают: от счастья мы буквально светимся, от страха бледнеем, а от удовольствия или смущения щеки заливают румянцем. Словом, кожа с легкостью выдает наши сокровенные тайны, хотим мы того или нет, и её состояние напрямую зависит от психики. Ведь нервная система и кожа создавались из одного эмбрионального зачатка эктодермы. И этот факт делает их связь неразрывной на протяжении всей жизни человека, позволяет им обмениваться сообщениями между собой.

Что такое здоровье?

Есть много определений – от детского «Здоровье, это когда ничто не болит», до научного, сформулированного Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье, это не только отсутствие болезни и немощи, а состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Мне ближе определение Джорджа Гудхарта, доктора хиропрактики, основателя прикладной кинезиологии. В его концепции «триады здоровья», организм человека существует как единое целое структурных (все органы и ткани), химических (гормоны, витамины, микроэлементы) и психических (мысли, эмоции, реакции) и энергетических процессов.

Когда каждый процесс исправен и наблюдается баланс всех трех сторон, то человек чувствует себя хорошо, он бодр и здоров! Если же в системе организма происходит сбой (под воздействием внешних и/или внутренних факторов) – человек заболевает.

При этом нарушение в одном процессе провоцирует нарушения в другом. Например, высыпания на коже провоцируют изменения в психоэмоциональном состоянии человека, и наоборот, непрожитые, подавленные эмоции провоцируют изменения в коже. И это касается всех органов и систем.

Таким образом, физическое здоровье невозможно без эмоциональной уравновешенности и душевного спокойствия.

И любая болезнь – это своеобразный язык, на котором разговаривает с нами наша психика.

По мнению исследователей, реакции-отклики психики человека отражаются на коже в виде болезненных проявлений, когда контакт этого человека с внешним миром дисгармоничен, то есть, не соответствует устремлениям и намерениям человека.

И у любой болезни (симптома), есть своё значение, которое сейчас Вы не понимаете. Но так было не всегда и раньше Вы это понимали. В какой – то момент в Вашей жизни произошло событие, которое было для Вас каким-то болезненным, неприятным. Может даже шоковым или настолько отвратительным по ощущениям, что Вам захотелось от него избавиться.

И тогда Ваша психика сказала вам: «Хорошо, я тебе помогу, ты больше не будешь никогда понимать и испытывать это чувство. Но его будет помнить твоё тело, и проявлять это чувство в виде симптома на коже».

Нужно ли бороться с болезнью?

Нет, нужно понять, что болезнь не враг, она для чего-то Вам нужна. И если человек не выздоравливает, значит, он до сих пор не понимает, для чего она ему.

И задача этого квеста – помочь Вам найти код и разгадать послание Вашего симптома.

Данный квест направлен на поиск причины заболевания и состоит из 3-х частей.

1. В первой части Вы поймёте, что на самом деле не позволяет Вам быть здоровым, и чем болезнь может быть Вам выгодна

2. Во второй части Вы узнаете, что чувствует Ваша кожа, какая она и что может рассказать о Вас

3. В третьей части Вы будете расшифровывать послание симптома

Инструкция для прохождения квеста:

Важно! Прежде чем начать проходить данный квест, прошу выполнить следующие рекомендации:

1. Вы можете распечатать данный воркбук и отвечать в нём на вопросы, либо завести отдельную тетрадь

2. При выполнении заданий в 3 части, Вам понадобятся цветные карандаши и лист бумаги формата А4

3. Для удобства выполнения некоторых заданий, по желанию можно воспользоваться диктофоном

4. Позаботьтесь о том, чтобы Вам никто не мешал, и ничто не отвлекало

5. При ответе на вопросы старайтесь обращать внимание на свои чувства и реакцию в теле

6. Прежде чем приступить к прохождению квеста, Вам нужно будет познакомиться со своим помощником, выполнив упражнение-медитацию

Знакомство с помощником

Данное упражнение-медитация состоит из 2-х частей.

В первой части Вы произведёте со-настройку со своим телом и расслабитесь.

Во второй части Вы заручитесь поддержкой своего помощника для прохождения данного квеста.

Для выполнения медитации рекомендуется выбрать такое место, где ничто не отвлекало бы Вас. Вы можете выполнять это упражнение лёжа или сидя. Прежде чем приступить к его выполнению, прочитайте описание полностью, так как данное упражнение лучше выполнять с закрытыми глазами. Данный текст Вы также можете озвучить и записать на диктофон.

Часть 1

Устройтесь удобно, закройте глаза. В течение 2–3 минут наблюдайте за своим дыханием. Можете проговаривать про себя вдох и выдох. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Дышите медленно и глубоко. Ваше дыхание в момент наблюдения может меняться, и это нормально, просто наблюдайте.

А теперь сфокусируйте внимание на своих ногах. Мысленно пощупайте свои стопы, голени, бёдра. И в то время, когда Вы делаете вдох и выдох, мысленно произнесите следующие слова – на вдохе: «Мои ноги», на выдохе: «Полностью расслаблены». Повторите по каждой части тела 3–4 раза.

Теперь переключите своё внимание на руки, мысленно пощупайте кисти, локти, плечи. И далее, на вдохе: «Мои руки», на выдохе: «Полностью расслаблены». Затем переместите своё внимание на туловище и так же повторяем, на вдохе: «Моё туловище», на выдохе: «Полностью расслаблено».

Теперь всё внимание на голову, и на вдохе мысленно произносим: «Мои мышцы лица», на выдохе: «Полностью расслаблены».

В заключении, просканируйте своё тело полностью и на вдохе произносите: «Я», на выдохе: «Полностью расслаблен(а)». Повторите 3–4 раза.

Отметьте для себя, как Вы сейчас себя чувствуете, какие ощущения в теле.

Часть 2

*Теперь представьте, что где-то в небе, в космосе, есть **Ваша** путеводная звезда, Ваш помощник.*

Рассмотрите её: какой она формы, какого размера, цвета. Вам может прийти какой-нибудь образ, а может, Вам захочется дать ей имя.

И когда эта звезда Вам светит, она всегда показывает Вам правильный путь, куда Вам двигаться, какие решения принимать, и как эти решения воплощать.

Когда Вы представляете эту путеводную звезду, в этот момент внутри Вас, в области Вашего сердца, возникают определённые ощущения.

*И тогда Вы чувствуете и знаете, что Вы не одни и у Вас есть помощник – Ваша путеводная звезда, которая позволяет Вам принимать правильные решения, и Вы никогда не ошибаетесь, **всё в Вашей жизни правильно и для чего-то нужно Вам.***

*Когда Вы ощущаете эту звезду у себя в сердце, Вы на самом деле находитесь в **согласии с собой**, и это состояние даёт Вам возможность принимать лучшие решения для достижения любой своей цели.*

А теперь представьте, что это состояние начинает Вами управлять.

Все Ваши решения и поступки, будут восприниматься через любовь и гармонию, и это даёт ощущения доверия и чувства защищённости. Вы не одни.

Теперь запомните это состояние, как бы сфотографируйте каждой клеточкой эти ощущения на память.

*Сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза. И теперь, когда Вы заручились поддержкой своего помощника, **отправляйтесь в путь!***

Легенда

Прежде чем отправиться на поиски кода с зашифрованным посланием симптома, я попрошу Вас включить образное мышление...

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.