

Артем Федоров

50+ психологических техник  
на каждый день

Часть 2



16+

Артем Федоров

**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 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 13 |

## 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, взаимопочтение 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?

Поблагодари 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 ?

## **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.