

A composite image featuring a goldfish jumping out of a glass bowl at the top and a ginger cat looking up from inside the bowl at the bottom. The background is a blurred outdoor scene with greenery and a building.

Нелля Лысенко

Гармония внутри

12+

Нелля Лысенко
Гармония внутри

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Лысенко Н.

Гармония внутри / Н. Лысенко — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-96687-1

Перед вами сборник простых и не затратных по времени методов, способов, ресурсов и технологий, которые помогут вам не только обрести, но и на долгие годы сохранить внутреннее спокойствие, гармонию, здоровье и процветание. Книга состоит из пяти блоков, каждый из которых посвящен определенной теме: 1. Освобождение от страхов, 2. Обретение позитивного настроения, 3. Исцеление болезней через упражнения для тела, 4. Приведение ума в состояние спокойствия, 5. Достижение внутренней гармонии. Сборник составлен профессиональным психологом, сексологом, системным семейным психотерапевтом, специалистом с восьмилетним опытом работы на линии экстренной психологической помощи "Телефон Доверия" и общим практическим стажем в профессии более двадцати лет, писателем, помогающим людям быстро и просто решать свои проблемы с помощью психотерапевтических книг. Помимо уникальных авторских методик, в книге содержатся также и ссылки на бесплатные интернет-ресурсы по саморегуляции и саморазвитию!

ISBN 978-5-532-96687-1

© Лысенко Н., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Об авторе	5
Предисловие	6
Страхи долой	7
Трансформационное рисование	8
Волшебная крупа	9
Выдох страха	10
Письмо из будущего	11
Идеальный план	12
Примечания	13
Все хорошо, а будет еще лучше!	14
А какую маршрутку выберешь ты?	15
Перевертыши	16
Список везения	17
Дневник счастья	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Нелля Лысенко

Гармония внутри

Об авторе

Нелля Сергеевна Лысенко – профессиональный психолог, сексолог, системный семейный психотерапевт, сертифицированный инструктор по йоге, энергопрактик, мастер тета-психологии, автор множества книг, в том числе книги-бестселлера "Секс-конструктор: выбирай, делай, наслаждайся. Создай секс своей мечты!"

Это уникальный специалист, помогающий людям быстро и просто решать свои проблемы. Семь из восемнадцати лет практики она посвятила работе консультантом на горячей линии экстренной психологической помощи «Телефон Доверия», что привело к необходимости разработки собственных эффективных методов экспресс-консультирования и авторских методик самопомощи.

Каждая книга Нелли Сергеевны – это прежде всего кладезь оригинальных и максимально результативных упражнений, дающих возможность каждому читателю самостоятельно улучшить свою жизнь прямо сейчас.



Подробнее познакомиться с автором вы можете, перейдя по ссылке:
<https://vk.com/nell4me>

Предисловие

Уважаемый читатель, перед вами сборник простых и не затратных по времени методов, способов, ресурсов и технологий. Они помогут вам не только обрести, но и на долгие годы сохранить внутреннее спокойствие, гармонию, здоровье и процветание.

Книга состоит из пяти блоков, каждый из которых посвящен определенной теме:

1. Освобождение от страхов,
2. Обретение позитивного настроения,
3. Исцеление болезней через упражнения для тела,
4. Приведение ума в состояние спокойствия,
5. Достижение внутренней гармонии.

Вы можете проходить их как последовательно, так и избирательно, начав с наиболее актуальной для вас темы. Наиболее эффективным же будет одновременное использование по одной методике из каждого раздела.

Страхи долой



Начнем с того, что страхи бывают разные. Они могут быть как помощниками и спасителями (инстинкт самосохранения), так и выступать в роли вредителей и мучителей.

Последние чаще всего встречаются у людей с бурной фантазией, избытком времени и склонностью к пессимизму. Так, например, если у мужа сдох телефон и он долго добирался с работы, то его жена может уже и цвет изгороди на могилке подобрать.

Сейчас же в условиях массового стресса и такой глобальной угрозы, как коронавирус, параноиком может стать каждый. А это как минимум увеличивает вероятность обострения хронических заболеваний, а как максимум – приводит к такому нежелательному в данных обстоятельствах снижению иммунитета.

Поэтому, уважаемый читатель, я предлагаю вам обязательно проработать свои «надуманные» страхи при помощи приведенных ниже методик. О том же как направить свои мысли в такое полезное, позитивное русло мы поговорим уже в следующей главе.

Трансформационное рисование

1. Нарисуйте свой страх. Желательно в цвете. Карандашами ли, линерами или красками – значения не имеет, как, собственно, и качество получившегося изображения.

2. Теперь рассмотрите рисунок и познакомьтесь со своим страхом лицом к лицу, так сказать. Прочувствуйте, какую власть он имеет над вашим состоянием, вашими поступками, вашей жизнью в целом.

3. Затем переверните свой рисунок вверх ногами и трансформируйте его так, чтобы получившийся образ стал либо смешным, либо позитивным. Для этого вы можете либо дорисовать все необходимые детали, либо использовать аппликации из цветной бумаги.

4. Нравится ли вам то, что получилось? Если нет – доделайте так, чтобы понравилось.

5. Теперь закройте глаза, представьте свой первый рисунок и скажите страху на нем: «Я отказываюсь тебя «кормить» и возвращаю всю власть себе!»

6. Откройте глаза и еще раз порадитесь новому рисунку и появившемуся у вас чувству освобождения.

7. Можете повесить или поставить свое произведение на видное место в качестве напоминания о том, что этому страху больше нет места в вашей жизни.

Волшебная крупа

Поделюсь с вами еще одним оригинальным способом, помогающим успокоиться и расслабиться.

Вам понадобится пачка манной (или любой другой) крупы и обычный банный таз (можно заменить на большую пластиковую миску).

Берем его, ставим себе на колени, насыпаем внутрь манку, погружаем в нее руки и начинаем пересыпать ее в руках как песок, а если взять цветной таз и насыпать манку тонким слоем, то можно еще и порисовать пальцем.

При желании в это действие можно добавить элемент психотерапии: нарисовать то, чем вы расстроены в данный момент и, стирая изображение, представить, что оно исчезает вместе с рисунком из вашей жизни.

Выдох страха

Закройте глаза и просто наблюдайте за поднятием и опусканием груди или живота. Обратите внимание на то, как воздух входит в ваше тело и выходит из него.

Теперь мысленно соберите все свои негативные эмоции в области солнечного сплетения и резко выдохните их, представляя, как они растворяются в воздухе и исчезают в небытие. Повторите несколько раз, затем восстановите дыхание и откройте глаза.

Письмо из будущего

Для выполнения вам понадобятся лист бумаги и ручка. А теперь представьте, что прошло 5 лет, и из позиции того будущего себя вам нужно написать письмо ПОДДЕРЖКИ себе нынешнему.

1. Обязательно начните словами: «Здравствуй дорогой/ая ...(свое имя), сегодня ... (нынешнее число + 5 лет, например, 15 апреля 2025 года), и я хочу рассказать тебе о том, как я живу...»

2. После этого пусть ваш двойник из будущего даст вам совет о том, как следует поступить в волнующей вас в данный момент ситуации, ведь он уже все это прожил, а потому знает, что вам следует сделать.

3. Завершить же письмо нужно словами поддержки и каким-нибудь одним или несколькими пожеланиями.

4. Перечитывайте этот вдохновляющий текст так часто, как посчитаете нужным.

Идеальный план

У этого упражнения есть два варианта, я рекомендую выполнять оба, так как они отличаются не только формулировкой задания, но и результатами, которые вы получите в итоге.

1. Напишите небольшой фантастический рассказ о том, как планета Земля справилась с коронавирусом, причем он должен пойти ей на пользу: очистился воздух, люди стали здоровее и выносливее, перестали употреблять наркотики... А может быть ученые, получив благодаря ему материальную поддержку, наконец, смогли изобрести лекарство от рака или переболевшие люди мутировали в более совершенных существ.

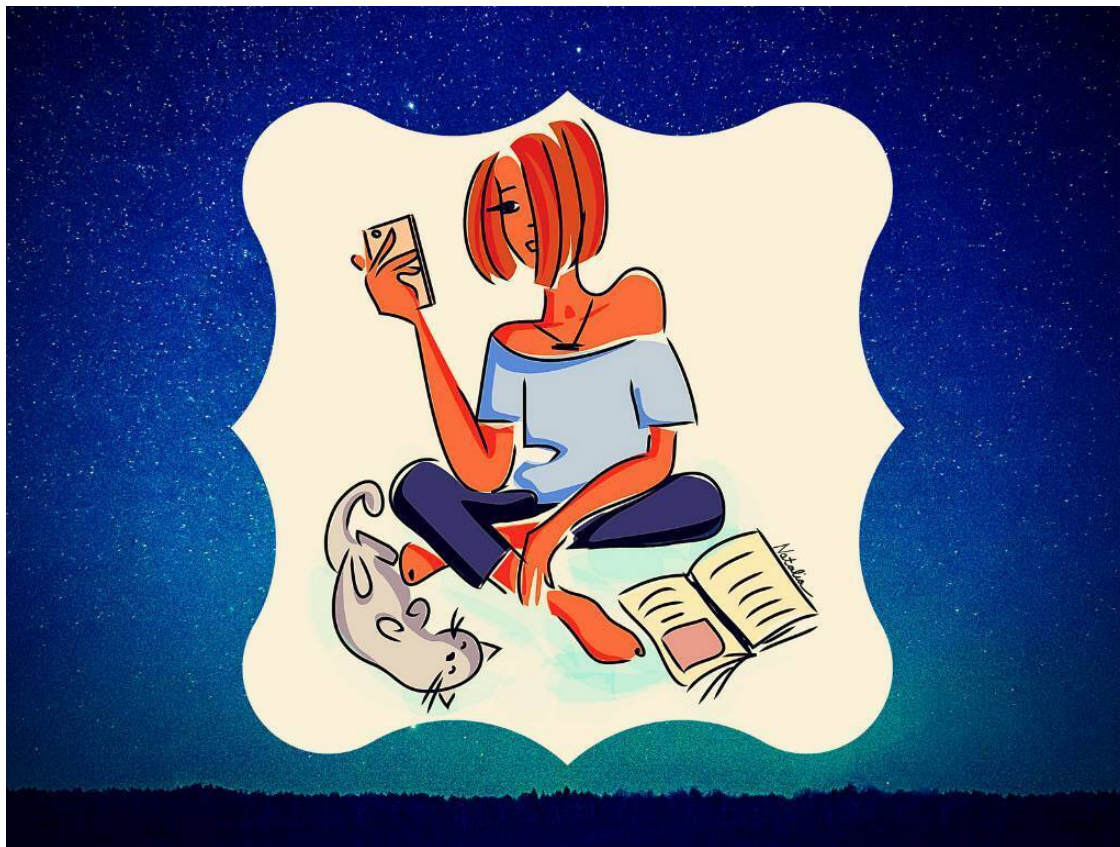
2. Придумайте наилучший вариант своего будущего. В чем именно к лучшему изменится ваша жизнь спустя месяц, полгода или год. Оформите свой рассказ.

Затем с выражением вслух прочитайте то, что у вас получилось, и, закрыв глаза, произнесите: «Да будет так и так есть!»

Примечания

Последние два упражнения полезны еще и тем, что помимо снижения тревожности, они так же помогают тренировать умение смещать фокус внимания с негатива на позитив, что в свою очередь способствует укреплению вашего иммунитета.

Все хорошо, а будет еще лучше!



Все мы знаем, что мысль материальна, но мало кто задумывается над тем, как это выглядит на практике. А теперь позвольте вам рассказать одну прекрасно иллюстрирующую этот факт историю.

А какую маршрутку выберешь ты?

Для примера давайте возьмем девушку Лену. Каждый день она добирается на работу на маршрутке №38. А теперь представьте, что с разницей буквально в пять минут друг за другом едут две таких маршрутки. Вот только в одной находятся спокойные вежливые жизнерадостные люди, и даже водитель от них не отстаёт. А в другой – творится ну полная противоположность: водитель хамит, гонит и подрезает другие машины, пассажиры гневно косятся друг на друга...

Теперь нам стоит вернуться к нашей героине. Так вот именно от того, в каком настроении она выйдет из дома, и будет зависеть то – в какую маршрутку она попадет. Как это так? – Да запросто, кто-то задержит ее, спросив дорогу, или загорится красный свет, да мало ли какие препятствия могут возникнуть (или не возникнуть) у нее на пути. Этот простой пример очень наглядно демонстрирует то, как мы можем притягивать неприятности или напротив приятности в свою жизнь, тренировке последнего и посвящена эта глава.

Перевертыши

Позвольте представить вашему вниманию необычное практическое задание! Оно будет состоять из двух частей.

1. Закройте глаза и вспомните по одному хорошему событию, произошедшему с вами в каждый из перечисленных временных промежутков:

- на прошлой неделе,
- в прошлом месяце,
- более года назад.

Сформулируйте и запишите! Затем, по каждому из событий письменно ответьте на вопрос: «Это хорошее событие, потому что...» (то есть найдите его плюсы).

Теперь задача усложняется! Нужно будет все к тем же событиям ответить на полностью противоположный вопрос: «Это было плохое событие, потому что...» (то есть найти ту самую, пусть малюсенькую, но ложечку дегтя).

Если у вас возникли сложности с выполнением этой части задания – просто добавьте к ответу на первую часть, частичку «но» и ступор пройдет. Например, берем воспоминание: Поездка на море. Первый ответ плюс «но» получается: «Это хорошее событие, потому что в середине мая эта поездка обошлась мне очень дешево, но само море было не таким теплым, как в летние месяцы».

2. Закройте глаза и вспомните по одному плохому событию, произошедшему с вами в каждый из перечисленных временных промежутков:

- на прошлой неделе,
- в прошлом месяце,
- более года назад.

Сформулируйте и запишите! Затем, по каждому из событий письменно ответьте на вопрос: «Это плохое событие, потому что...».

И вновь задача усложняется! Нужно будет все к тем же событиям ответить на полностью противоположный вопрос: «Это было хорошее событие, потому что, благодаря этому...»

Например: «В прошлом месяце у меня начала болеть нога, это было хорошее событие, потому что, благодаря этому я стала ежедневно заниматься йогой».

Примечания.

Регулярное использование «перевертышей», приводит к повышению осознанности и расширению сознания, а значит и к улучшению качества вашей жизни!

Список везения

Это очень крутая, эффективная и простая в исполнении методика. Для ее выполнения достаточно просто составить список, состоящий минимум из 25 пунктов, продолжающих фразу: «Я – везучий человек, потому что...»

Начинать можно с самого банального и простого: «потому что, я могу видеть»; «потому что, у меня есть друзья»; «потому что, у меня есть интернет» и т.п.

Затем стоит перейти к перечислению более важных и значимых событий: «потому что, у меня есть сын»; «потому что, у меня есть свой дом»; «потому, что я вытянул на экзамене знакомый билет» и т.д.

Обратите внимание, что формулировки от обратного писать нельзя: «потому что, я не болею сахарным диабетом» или «я не страдаю ожирением», или «у меня нет кредитов» и т.п. Указывать стоит только то, что у вас есть.

Так же стоит отметить следующее: не стоит равняться на кого-то, это только ваш список везения, и вы можете включить в него все, что угодно: «потому что, я долго не пьянею», например.

Что делать дальше с получившимся списком – решайте сами! Можно постепенно продолжать его дополнять, можно повесить в рамочке на стену, можно перечитывать перед сном или в минуты отчаяния.

Дневник счастья

Сейчас я вам расскажу о довольно своеобразном способе вести личный дневник. Суть его заключается в том, что все события записываются в позитивном ключе.

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.