



Техники, приемы, упражнения для ПСИХОЛОГОВ

Федоров Артем

Артем Федоров

**Техники, приемы,
упражнения для психологов**

«Автор»

2023

Федоров А. И.

Техники, приемы, упражнения для психологов / А. И. Федоров —
«Автор», 2023

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.

© Федоров А. И., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Вступление	5
1. Техника Акупресуры Тапас (ТАТ)	6
2. Апатия	8
3. Судьбу изменить МОЖНО, хочешь знать как?	9
4. Четыре правила реагирования на критику	12
5. Что такое психосоматика и как отличить ее от реальной болезни	13
6. Как в нас встраивают болезнь. Приемы психоподавления	15
7. Как защитить себя от вредных внушений и критики	16
8. Предательство	18
9. Мифы об измене	20
10. Виды измен	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Артем Федоров

Техники, приемы, упражнения для психологов

Вступление

Друзья, это пособие – продолжение уже нашумевшей серии "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.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

1. Техника Акупрессуры Тапас (ТАТ)

Сегодня поделюсь техникой, которую пользуюсь сам. Рекомендую сохранить себе этот пост. Практика проверена лично.

Это одна из моих любимых техник для самоисцеления.

Автор ТАТ – Тапас Флеминг (в названии техники присутствует ее имя – Тапас).

ТАТ проста, эффективна и очень легка в освоении и с успехом применяется при:

зависимостях;

аллергиях;

депрессиях;

нарушении в питании;

обсессивно-компульсивных расстройствах;

горевании ;

тяжелых физических состояниях;

проблемах в отношениях;

бессоннице и кошмарах;

психологических травмах и во многих других случаях.

ИНСТРУКЦИЯ

Ладонью одной руки накройте область лба, ладонь другой руки держите на затылке.

Повторяйте следующие фразы, медленно и вдумчиво. После каждой фразы делайте вдох и плавный выдох.

Если руки устали, их можно опускать или менять местами.

ФАЗА 1 – произнесите: "Бог внутри меня творит чудеса здесь и сейчас. Я нуждаюсь в исцелении ... (назовите свою проблему)".

ФАЗА 2 – произнесите: «Проблема здесь, проблема ушла, я хорошо себя чувствую»

Представьте себе чего вы хотите вместо проблемы. Результат.

ФАЗА 3 – произнесите: «Господи, исцели все корни этой проблемы».

Подумайте, в чем корни этой проблемы. Не забывайте про свою ответственность.

ФАЗА 4 – произнесите: «Господи, исцели каждую часть моей души, моего тела и моей жизни, которые страдали от этой проблемы ».

Подумайте, как вы пострадали от этой проблемы. Представьте, как исцеление уже происходит.

ФАЗА 5 – произнесите: «Господи, исцели все части меня, которые получали выгоду от этой проблемы»

Подумайте, есть ли какая-либо вторичная выгода у проблемы. Например: болея, можно не ходить на работу.

ФАЗА 6 – произнесите: «Я прощаю всех, кого осуждал по причине этой проблемы, в том числе, я прощаю Бога и себя»

Мысленно простите всех.

ФАЗА 7 – произнесите: «Я прошу прощения у всех, кого я обидел по причине этой проблемы»

Мысленно попросите прощения.

ФАЗА 8 – произнесите: «Все что осталось от этого СЕЙЧАС исцеляется».

ФАЗА 9 – произнесите: «Исцеление свершилось. Благодарю, благодарю, благодарю».

После выполнения всех этапов ТАТ, обратитесь еще раз к прорабатываемой проблеме. Если она все еще вас беспокоит, повторите сеанс.

РЕКОМЕНДАЦИИ: если вы выполняете ТАТ другому человеку, спрашивайте его, что он почувствовал после выполнения каждого этапа.

Всем добра и любви.

2. Апатия

Эмоциональный энергетический резервуар пуст и не наполняется больше.

Три причины (не единственные, но частые)

1. До этого было много сильных эмоций и теперь человек выгорел и опустел внутри.

Выгорел от перенапряжения – эмоционального, физического или сострадательного:

Было много гнева

Было много страха тревоги

Было много печали

Было много эмпатии и сострадания

2. Делаю не то что хочу в жизни:

Не там, не с тем, не тем....

Вы уверены, что вы на своем месте? При своем деле? Со своим человеком?

3. Нет любви и поддержки:

Значимый другой не дает мне той любви и поддержки, что мне нужно. А у меня больше нет сил у него это просить – ни в какой форме.

Что делать с апатией?

Ничего – войти в нее..

Войти в эту пустоту и побыть там. Качественно...

Побыть и найти себя

И насладиться этой пустотой.

Потом задать себе вопросы:

Что мне нужно сегодня чтобы почувствовать себя активным?

Чего хочу?

Что сейчас может наполнить мой энергетический потенциал?

И разрешить ответам приходить.

Краткий вывод: Иногда это просто полежать – качественно побыть в апатии, восстановиться в ней – лучший способ выйти из апатии!

Парадокс.

3. Судьбу изменить МОЖНО, хочешь знать как?

Судьбу изменить можно, я знаю как, я это делаю каждый день!

И сейчас я это тебе расскажу.

Если ты дочитаешь до конца, ты тоже сможешь это сделать!

И это проще чем ты думаешь!

У каждого из нас есть свои мечты, желания, планы и какие-то реализуются, а какие-то нет
Задумывались ли вы почему?

Почему какие-то ваши мечты исполняются, а какие-то нет...

Я даже более скажу, задумывались ли вы почему у одних людей получается... А других нет...

Почему одни становятся успешными в бизнесе, успешными в отношениях, имеют красивое тело, а другие нет?

А вот я задумывался почему....

Сейчас я предлагаю задуматься и вам

Давайте выполним вместе одно маленькое упражнение. Единственное условие отнеситесь к этому упражнению очень серьезно.

Потому что это действительно очень важно упражнение.

Возьмите какую-нибудь свою мечту.

Например. «Хочу зарабатывать миллион долларов в год»

И ответьте себе на вопрос, почему я еще не зарабатываю миллион долларов в год?

Какой первый ответ приходит тебе в голову?

И ответы могут быть разные..

Например,

Ой ну что за фигня... какой миллион долларов, я думал это серьезное упражнение –

Это значит, что ты не серьезно относишься к своему желанию, ты в него не веришь или в себя в себя не веришь, что ты можешь достичь этой цели.....

Ты не веришь в свою цель....

Задай себе следующий вопрос: Почему я не верю в свою цель?

И тут может быть что-то вроде...

Чтобы зарабатывать миллион долларов в год, у тебя должны быть инвестиции, или у тебя должны быть богатый спонсор или богатые родители...

А почему у меня до сих пор еще нет инвестиций?

Ты можешь ответить: «я не знаю где из взять....»

А почему я до сих пор не узнал где из взять?

«Потому что у меня двое детей и жена без работы и мне некогда.»

Получается: что если у тебя есть семья – тебе никогда не достичь своей цели.... Потому что у тебя тупо нет времени...

Но мы же знаем, что все это – объяснялки

Есть огромное количество людей, который начинали свой бизнес без инвестиций,

И есть огромное количество людей, которые становились богатыми и успешными с 0 имея при этом жену и детей... Более того.... Благодаря тому, что у них есть жена и дети – они ради них и для них стремились к успеху.

Все, что блокирует ваш успех – это ваши концепции, или другими словами – ваши токсичные убеждения.

А знаете, какое самое страшное из них

Я не достоин....

Я не верю, что это для меня....

Я бестолочь.....

Это невозможно... и так далее....

Это более глубинные убеждения, которые пришли к вам из детства....

А сознание действует по принципу.

Я дам тебе не то, что ты хочешь, а то, во что ты веришь!!!!!!

Смотрите как это действует

Если я верю, что, например, все бабы дуры.... Как я буду к ним относиться?

Плохо.... А какой будет реакция человека, если вы к нему относитесь плохо – соответственно тоже плохо...

Соответственно наши установки влияют на наше поведение, а наше поведение создает ту реальность, в который мы живем.

Что со всем этим делать?

1. Конечно же определить эти токсичные концепции.....

2. Переписать их.....

Вопрос КАК?

Есть множество способов.

Каждый хороший терапевт типа меня – их знает..

Сегодня я поделюсь одним из них, который я увидел у своей коллеги по цеху Вероники Степановой.

В интервью с Ксенией Собчак, Ксения спросила Веронику, почему вы материтесь в эфире, говорите такие слова как «какашка, перднуть, жирная....»

Знаете, что она ответила? – «Мне можно»....

Ксения спросила: «Почему? Почему вам можно?»

Степанова ответила: «Ну потому что, просто так.... Мне можно... тебе не знаю как.... А мне можно....»

Она просто дала себе это разрешение!!!!

Магическая фраза: «Мне можно..... Почему... потому что...» И Все!

В этот момент моему восторгу не было придела... Так просто....

Взять себе и разрешить....

Мне можно... иметь семью и строить успешный бизнес... Не знаю как вам, а мне можно....

Мне можно быть и умным и красивым... не знаю как вам... А мне можно....»

Почему? Потому что.....

Для меня эта фраза – как откровение!

Мне можно!!!

Поэтому я предлагаю вам просто волшебное задание.

На зеркале в ванной или где вы чаще всего бываете напишите большими буквами фразу «МНЕ МОЖНО»

И каждое утро, когда вы умываетесь, или моете руки – смотрите на нее и повторяйте: «Мне можно...»

Пусть эта фраза проникнет в ваше сознание и станет его частью!

Каждый раз, когда внутри будет появляться блокирующая установка – нейтрализуйте ее фразой «Мне можно!»

Сегодня утром, когда я выходил из дому, я забыл документы, мне пришлось вернуться. У меня есть негативная установка «Возвращаться – к неудаче».

Я сразу повторил себе – Мне можно... Мне можно возвращаться и быть удачливым!!!!

Как минимум потому, что я не забыл документы и мое подсознание вовремя обо мне позаботилось!

И сразу родилась новая установка – «Мое подсознание обо мне заботиться»

И так каждый раз я говорю себе : мне можно...! И сразу появляется энергия.

Отнеситесь к этому упражнению серьезно... Что может быть в ходе этого упражнения...

Кто-то из вас скажет: «Что за ерунда? Я и без зеркала могу!» . Ваше право..... можете не писать. Это ваша жизнь... Но не заблокировали ли вы этим отказом свою новую возможность! Старые установки – очень хитрые. Они только что вас обхитрили, обычным банальным механизмом обесценивания. Если бы вы не видели опасности в этом задании. Вы бы легко и просто согласились бы написать эту фразу на зеркале.

У тут бы я задал вам вопрос: Как вы обесцениваете свой успех? Сколько успешных начинаний Ваше обесценивание у вас отобрало?

А ее важно написать! Она должна быть написана, чтобы она отражалась от зеркала и проникала в ваше сознание!!!!

Сколько – столько сколько нужно, пока не почувствуете, что Мне можно...

Второй блок в этом упражнении, ваши близкие могут сказать: «Что за ерунда?»

И вот она вам проверочка вашего окружения. Как часто ваше окружение блокирует ваш успех?

Скорее всего при выполнении этого упражнения будут три категории близких.

Те, которые обесценят... и скорее всего они так относятся не только к этой идее.

Те, которым все равно... они скорее все не мешают вам достигать ваших целей, но и не мешают им.

И те, которые скажут: «Ух ты!» – Я с тобой» – т.е. те, которые поддерживают вас.

Правила безопасности

При этом в этой новой исцеляющей установке «Мне можно» есть свои правила безопасности!

1. Будьте готовы к тому, что многие из вашего окружения не смогут смириться, что теперь «вам можно» и будут всячески пытаться наложить на вас свои запреты. Вплоть до того, что многие перестанут общаться!

2. Установка «Мне можно» поистине мистическая и некоторые злоупотребляют ее силой.

Например, на дорогах многие стремятся проехать на красный свет, подрезают, даже едут по встречке... потому что они глубоко верят, что им можно....

Рано или поздно мир даст по носу....

Поэтому этой установкой нужно пользоваться – разумно!!!!

Включайте голову, когда используете эту поистине волшебную фразу! Уважайте других!

Поэтому находите свои токсичные установки, меняйте их и меняйте свою судьбу!!!!

Или приходите ко мне, и мы сделаем это вместе! У меня в этом много опыта!

4. Четыре правила реагирования на критику

1. Как реагировать на реагировать на критику

Перестать критиковать себе, а качать себя больше хвалить.

2. Понять, что вас цепляет

Если вас что-то цепляет, значит у вас что-то торчит.

3. Знать, что такое критика

Знать кто такой критикан – а) человек с недостатком, б) человек, которому больно, в) невежда или дурак

4. Критика как обратная связь

Как это про тебя? – возможно что-то действительно нужно поменять в себе и это не критика, а обратная связь. В том случае, если про это говорят разношерстные люди

Как это про ваши отношения? – почему вы выбираете отношениях, где вас критикуют? Почему вы позволяете, чтобы вас критиковали? Что нужно поменять, чтобы качество отношений было другим?

5. Что такое психосоматика и как отличить ее от реальной болезни

Однажды ко мне на прием пришла клиентка с диагнозом СЛЕПОТА

Девушка работала в супермаркете и занималась укладкой товара в холодильники. Однажды коллега ей нечаянно брызнула жидкостью для мытья стекол ей в глаза.

Девушка попыталась промыть глаза, ушла с работы и легла спать пораньше, надеясь, что на следующий день все пройдет. Но когда она проснулась, ее зрение только ухудшилось.

Все вокруг было как в тумане, и она едва могла увидеть время на часах. Через сутки она уже не могла отличить день от ночи.

Тем не менее, после полугода обследований врачи пришли к выводу о том, что глаза девушки абсолютно здоровы.

Во время обследований переводила взгляд со своего мужа на врачей и обратно. Когда доктор поднес офтальмоскоп к ее глазам, она моргнула.

У врачей не осталось сомнений, что ее глаза реагировали на окружающую обстановку. Однако Ивонн настаивала на том, что ее окружает полная темнота.

Мои коллеги решили, что Ивонн симулирует болезнь, – возможно, чтобы получить денежную компенсацию в судебном порядке. "За такую актерскую игру "Оскар" ей не дадут", – сказал один из них, выходя из палаты.

В итоге ее перевели в неврологическое отделение, откуда она позже попала ко мне.

За годы работы ко мне попадали множество клиентов с различными симптомами, – с параличом нижней части тела и с сильнейшими спазмами рук, из-за которых человек не мог пошевелить пальцами.

– Одна женщина не могла опорожнить мочевой пузырь без специального катетера.

Когда их обследовали врачи, они не находили физиологических причин этих заболеваний.

На самом деле до 30% людей, посещающих семейного врача или терапевта, жалуются на симптомы, которые невозможно объяснить физиологическими причинами.

Психосоматика – это старое явление. Еще Гиппократ говорил, что лечить нужно не болезнь, а самого больного.

Как понять это психосоматика или нет?

В первую очередь в работе с психосоматикой идем к врачу. Психолог не имеет право ставить такой диагноз. И лечение психосоматики – всегда происходит параллельно с врачом по направлению болезни.

У психосоматике есть несколько правил

1. Стресс усиливает симптом. А приятные эмоции – его ослабляют

2. Всякая болезнь для чего-то нужна человеку. Я вам больше даже скажу: иногда болезнь – это хлеб для больного. Он без своей болячки не проживет, он к ней привык, сросся со своими недугами и расставаться не хочет ни за что.

К примеру, трудоголики болеют гриппом, чтобы отдохнуть. Потому что без «уважительной причины» лежать на диване они не могут – чувство вины замучает.

3. Болезнь – как способ тела о чем-то сообщить. «Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы».

4. Психосоматика – это некий сильный-сильный стресс – который тело пытается снять своим способом.

Например, вы смотрите по ТВ информацию про коронавирус, читаете статистику, тут сосед рядом заболел... И конечно психика в этом негативном информационном потоке чув-

стует себя не безопасно.... Вы начинаете прислушиваться к себе: где что болит, где что чешется. И если еще полгода назад, вы бы не обратили внимание на эти вещи. То сейчас они кажутся для вас тревожными. Вы сдаете тест.... Он отрицательный... но нужно время чтобы тревога ушла, потому что негативная информация до сих присутствует в вашей голове.

Могут ли сами пациенты отличать, что у них «от нервов» происходит, а где немедленно капельница нужна?

– В той или иной степени, но чаще психогенные причины болезни для самих больных неочевидны. Поэтому призывы «взять себя в руки и прекратить болеть» бессмысленны.

Психосоматика – это некий внутренний конфликт, который психика не нашла способ решить и он ушел в тело.

6. Как в нас встраивают болезнь. Приемы психоподавления

Для начала давайте разберемся что такое ВНУШЕНИЕ в принципе.

Внушение – это особый коктейль, который состоит из Картинки, которая демонстрируется вам либо при помощи слов, либо визуально. Слов с определенной нагрузкой: положительной или отрицательной Эмоции – создаются не только словами, но и тоном голоса, скоростью, интонацией. Сравните:

- гроб, смерть, венки, боль, ужас, невыносимое бесконечное страдание.
- пляж, коктейли, море, расслабон, мечта....

Несколько простых слов, сказанные со специальной интонацией вводят вашу психику в определенное состояние.

А теперь подумайте, какие слова и каким тоном вы слышите по ТВ.

Задача ТВ вас не проинформировать. Задача ТВ вас запугать, чтобы вы покупали больше.

Еще одна важна часть внушений – Повторения

Чтобы психика отреагировала – важно, чтобы внушение повторялось, чем больше, тем лучше. Как говорится, капля камень точит.

Конечно, есть особые фразы, и гипнотические шаблоны, и другие специальные приемы, которые обманывают сознание и незаметно встраивают внушение в бессознательное, но те 4 принципа, которые я описал – они обязательные.

Итак, негативные внушение – это коктейль из...

1. Негативные картинки,
2. негативные слова
3. сильные негативные эмоции,
4. психологическое изматывание путем постоянного повторения.

Часто наши близки встраивают в нас негатив таким образом. Почему ? – они так думают.

Это их стиль мышления.

Есть люди, которые думают позитивными картинками, возможностями – это мышление изобилия.

Они думают по принципу.

В мире всего достаточно. Возможности есть повсюду!

А есть люди, которые живут в постоянном режиме выживание и их мышление, можно назвать мышление дефицита. Мышление-катастрофа.

Их главный принцип – на всех не хватит, в мире всего недостаточно. Угроза – везде!

Конечно, если это кто-то из ваших близких – то вы постоянно находитесь в зоне поражения. И вам нужно научиться как-то себя защищать.

Как говорится проще надеть сандалии, чем застелить травой всю землю.

А про то, как защищать себя от вредных внушений – мы поговорим в следующем выпуске.

А если вы хотите обучаться у меня и познакомиться со мной еще ближе,

Я работаю с мышлением уже 17 лет.

Я один из самых известных психологов по работе с мышлением.

Приходите ко мне, и я помогу вам обнаружить ваши блоки, ограничивающие убеждение, трансформировать ваше мышление в мышление изобилия.

7. Как защитить себя от вредных внушений и критики

Что пытается сделать человек, когда вас критикует или дает вам негативное внушение
Критика – это всегда неприятно. Особенно неприятно, когда эта критика исходит от близкого человека. Обидные слова близкого человека ранят как ножи, которые наносят тысячу ран.

Сегодня я расскажу вам как развивать в себе неуязвимость и броню перед критикой.

Я буду говорить много неприятных вещей. Но эта та горькая правда, без которой будет сложно защититься.

Даже если вас критикует ваш близкий человек, или не близкий – это не важно, давайте рассмотрим, что на самом деле происходит.

Он пытается не просто убедить вас в чем то, он преследует следующие цели:

1. Посеять в вас сомнения:

Он заставляет вас сомневаться в себе в своей адекватности, красоте, умственных способностях.

2. Он вселяет вам чувство страха, неадекватности, неуверенности в себе.

3. Он нападает на ваши ценности. Он пытается убедить, что то, во что вы верите, ваши ценности, ваши мечты ваши желания – странные, стыдно, неправильные.

Что он пытается вам внушить?

Что вы думаете неправильно, то, чего вы хотите – не нормально, плохо, стыдно, тупо!!!!

И вообще, вы – ненормальный человек.

По мнению критикана – единственный способ для вас быть нормальным – это думать, как он думает, верить в то, во что он верит, вести себя так, как он вам говорит.

Но фундаментальная ошибка в том, что критикан – это глубоко ущербный человек. И даже если вы начнете вести себя так, как он вам говорит и верить в то, что он вам внушает... вы все равно никогда хорошим для него не станете.

Почему – потому что этот человек на сам деле ненавидит не вас, он ненавидит себя. Просто он не может выдержать собственные недостатки и поэтому он проецирует свои недостатки на вас.

Поэтому вы для него хорошим никогда не станете. Даже не пытайтесь!

Он все равно найдет к чему придаться.

Если бы это было не так, он бы вас не критиковал. Счастливые люди – не критикуют, они пытаются поделиться радостью.

Критикан критикует, обесценивает, чтобы почувствовать себя важным, значимым, умным, а не тупым. Он пытается поднять свою самооценку таким вот деструктивным способом.

Поэтому первое что нужно для защиты от чужой критики

1. Понимать, что он вас критикует не потому, что вы какой-то не такой, он проецирует на вас свои травмы и свою низкую самооценку. Дело – не в вас. Дело – в нем!

Счастливые люди – не критикуют.

2. Понимать свои ценности, потребности, мечты. Четко понимать мои ценности – твои ценности!

Критикан пытается вас запутать!

3. Критикан манипулирует отвержением. Раз ты не такой как я хочу, или не делаешь как я хочу – ты мне не нужен. Чувство близости – жизненно необходимо человеку на психическом уровне.

Очень важно найти это чувство близости в ком-то не менее значимым. Например в Боге.

4. Научится принимать себя и работать над собственной самооценкой. Как – через самопринятие. Принимать себя нужно утром, в обед и вечером. Желательно целиком – не разжевывая.

5. на первых порах, можно для себя придумать внутренние заклипания. Например, стерто, стерто, стерто. Или я даю себе напоминание: «Это твои проекции».

6. не вступать в эту дурную игру «Я лучше тебя» – игнорировать критикана. Вы все равно у него не выиграете. А даже если и выиграете, чем вы лучше, чем он?

7. относитесь к критикану философски: можно сказать, мне жаль, что твоя боль заставляет тебя делать больно мне. Но важно сказать это с любовью и принятием, а не с той же энергией, которую посылает вам критикан.

Надеюсь, вам понравились мои советы.

8. Предательство

Предательство – это когда я ожидаю верности от другого, но встречаюсь с ситуацией, когда другой не соответствует моим ожиданиям в отношении верности.

Как исцелить боль от предательства

1. Практика «Убрать ожидания»

Представьте, что вы снимаете с него другие ожидания, которые вы возлагаете на него в качестве одежды, и берете эти ожидания на себя. Вы берете свое ожидание и любые другие важные чувства, свою любовь, свою надежду...

Куда их девать, решайте сами. Я предлагаю положить их в волшебные сундуки, и вы отдадите их тому, кто достоин.

2. Признайте тот факт, что предательство является частью жизни... Это опыт, который каждый человек проходит в той или иной степени в тот или иной момент своей жизни. Каин предал Авеля, Иисуса предали его ученики. Иуда, Петр...

Это факт, что предатель никогда не может сожалеть о том, что он сделал. Никогда. И никогда не раскаивайтесь.

3. Принимая факт предательства, можно ли доверять?

Все зависит от того, какую поддержку вы получили после акта предательства и если найдется кто-то добрый и поддерживающий, то способность доверять не потеряется полностью. В противном случае он может быть потерян. И восстановление может быть трудным.

4. В случае предательства всегда будет желание отомстить. Чтобы предатель почувствовал боль преданного. Все хорошо. Как бы странно ни звучало это нормальное человеческое чувство. Обычно человек, которому больно, хочет сделать это болезненно.

И еще два упражнения

Упражнение 1. Представьте себе свое разбитое сердце. Повсюду разбросаны осколки... Соберите их... Соберите все вместе. А теперь представьте, что есть родник, который возвращает жизнь сердцу. И опять об этом забыли.

Упражнение 2. Представьте себе сердце, пронзенное коварными кинжалами, как в трех мечах Таро. Представьте себе, что кто-то добрый и любящий вынимает эти кинжалы и заживает раны своей любовью. Он говорит: «Я знаю, каково это быть верным, я знаю, как это больно».

Когда вы выполняете эти упражнения, что случилось с вашим чувством мести?

5. Лучшая месть предателю. Станьте счастливыми. Серьезно. Быть съеденным чувством зависти. Только не ставьте фейковые фото счастья. Это должно быть истинное счастье. Если ваш партнер изменил вам, и нашел более выгодную сделку. Уметь заставлять вас ревновать и знать, кого вы потеряли. Если вы бросили курить, работайте на себя, станьте красивой и найдите в себе лучшее.

6. Судьбы предателя и преданного всегда связаны. Предатель, даже если он треснет, никогда не будет счастливее. Каин, Петр, Иуда не стали счастливее после того, что они сделали.

9. Мифы об измене

1. Измены – это нормально. Это не так. Нормальным такое поведение не является. Сколько бы не говорили про то, что человек – это существо полигамное и измены – это нормально, себе мы ее не желаем. Супруга для измена – это оскорбительно, и если это наносит травму и боль другому, что в этом нормального?

2. Измены – полезны. Они не полезны и даже наоборот – разрушительны. Измена – показатель, что в отношениях, что-то происходит и над этим нужно работать.

3. Любовник или любовница сексуальнее супруга или супруги. Здесь надо помнить, что роман может включать в себя сексуальные отношения, однако последние могут не являться основной причиной измены. Человек может искать теплых близких отношений, благодарного, понимающего слушателя. Того, кто разделяет его интересы, повторю такие связи могут включать в себя секс, но завязываются они вовсе не ради него.

5. В измене виновен тот, кому изменили. Или в измене виноват тот, кто изменил. Се не так просто и не так однозначно.

С одной стороны никто не может заставить человека закрутить роман на стороне, чуть позже мы об этом поговорим подробнее. С другой стороны, очень важно рассматривать явление супружеской неверности в свете проблем совместной жизни.

6. «Сохраняя любовную связь в тайне я защищаю супруга от стресса».

Очень распространенное убеждение «не говорю потому, что не хочу причинять боль». Романы на стороне подпитываются тем, что происходит в тайне. Ложь и обман из-за страха разоблачения – самая большая проблема связанная с супружеской неверностью

7. После измены развод неизбежен.

Вот вам ещё один неожиданный миф. В этом году у меня такого разрешения нет вот в прошлом мне его дали. Ко мне на терапию приходила пара и однажды, сидя на диване, они просто плакали от счастья. Супруги рассказывали о том, как прекрасно у них складываются отношения, лучше, чем раньше! Эти люди они просто сохранили брак после измены, но и стали ближе, конечно – это возможно если будет проведена качественная работа над ошибками и желательно с психологом.

10. Виды измен

1. Спонтанная – внезапная

К ней не стремиться и как правило не повторяется. Часто происходит под влиянием внешних факторов. В семье скандалы ссоры. В паре сильный дистресс. Уже есть предпосылки для измены. Случайная измена случается, как правило вечером, когда человек выпил, где-то не вечеринке. Ничего подобного человек не планировал.

2. Романтическая измена.

Она связана с состоянием, которого не хватает человеку: удовольствия, комфорта, возможно безопасности и или любви, которого нет в браке. И он находит это состояние на стороне. В том, кто его слушает, принимает, восхищается. Т.е. человек ищет состояние, а не другого человека!!!

Романтическая связь отличается тем, что люди в ней не живут реальной жизнью. Этим людям хорошо вместе, но они вместе не оплачивают совместный бюджет, не ведут трудности воспитания кого-то из своих детей, не обсуждают, как не испытывают проблем в общении с родителями друг друга, потому что родители такие отношения не затрагивают.

Возлюбленные, как правило, встречаются по вечерам где-нибудь в ресторане, приличном баре. Это мир фантазий, не имеющей отношения к реальности.

В такие моменты происходит выброс эндорфинов – гормона удовольствия, который, оупляет, опьяняет, вместо кортизола, гормона стресса, который присутствует в браке.

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.