

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

ПРОСТОЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОПОДДЕРЖКИ

НАСТРОЕНИЯ

№3

НОВОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ
В НЕЙРОПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ
СТРЕССОМ,
ТРЕВОГОЙ,
НАВЯЗЧИВЫМИ
И НЕГАТИВНЫМИ
МЫСЛЯМИ,
ГНЕВОМ.
ДЕЙСТВЕННЫЙ
СПОСОБ
ИЗМЕНИТЬ ТО,
ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ,
И ПОДДЕРЖАТЬ
СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



Е. А. ХОЛОСТЯКОВА

БОЛЬШИЕ ЭЛЕМЕНТЫ
ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Елена Холостякова

**Переключатель настроения.
Выпуск №3. Простой
инструмент для эмоциональной
самоподдержки, управления
стрессом и тревогой,
навязчивыми и негативными
мыслями. Способ поддержать
свое психическое здоровье.**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69771109
SelfPub; 2024*

Аннотация

Распознайте свои эмоции и попробуйте изменить свое настроение вместе с антистресс-раскраской "Переключатель настроения" (метод СВМС). Осознанность при раскрашивании уменьшает тревожность, предоставляет возможность управлять напряжением, проводить мониторинг изменений настроения, дает важные навыки саморегуляции в виде управления

эмоциями. Метод CBMS – это индивидуальная авторская методика, направленная на освоение человеком навыков управления вниманием и настроением, кризисного выживания, способности переносить стресс, выражения своих негативных эмоций конструктивно. Подходит для людей, которые придерживаются пессимистического или негативного взгляда на жизнь, а также часто испытывают негативные эмоции, такие как беспокойство или депрессия. Распечатать понравившиеся пары иллюстраций из раскраски можно на обычном принтере или в фотоателье. Преимущество электронной версии «Переключателя настроения» в том, что вы можете попробовать метод CBMS, пока не достигнете подходящего результата.

Содержание

О методе	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Елена Холостякова
Переключатель
настроения. Выпуск №3.
Простой инструмент
для эмоциональной
самоподдержки,
управления стрессом и
тревогой, навязчивыми и
негативными мыслями.
Способ поддержать свое
психическое здоровье.

О методе

CBMS

Метод CBMS (Coloring Book for Mood Switching, CBMS)

method) является современной техникой релаксации, предназначенной для управления гневом и другими сильными эмоциями, а также расстройствами настроения.

Метод открыт в 2021 году отечественным психологом Еленой Алексеевной Холостяковой, сведения о нём опубликованы в международных источниках. Метод CBMS является простым практичным решением для управления стрессом, тревогой, навязчивыми и негативными мыслями, слишком большим количеством размышлений, гневом, обидой. Метод пригоден в качестве вдохновляющей деятельности также для людей, живущих с пограничным расстройством личности, биполярным расстройством, депрессией и другими видами расстройств личности и настроения.

Метод CBMS является новой терапией настроения для людей, которые нуждаются в инструментах для контроля перепадов эмоционального состояния и навыках эмоциональной самоподдержки. Развитию данных навыков психики может способствовать принцип, лежащий в основе гештальт-терапии.

Антистресс раскраска «Переключатель настроения» – это именно тот ресурс, которого Вам может не хватать для желаемого состояния. Каждый выпуск содержит 12 пар изображений с двумя видами фона (черный фон и белый фон).

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.