



Путешествие во времени за ресурсом

Гамалий Надежда

Соучредитель и директор Центра психологического развития "Дар" (г. Самара).
Психолог, телесно-ориентированный терапевт, игропрактик,

XIV Всероссийский конгресс пациентов
Москва, 22 – 26 ноября 2023 г.



XIV Всероссийский конгресс пациентов

Навязчивые мысли возникают помимо воли, крутятся в голове часами как «заезженная пластинка» и всегда эмоционально окрашены.

Не зря их называют **«умственной жвачкой»**, потому что они такие же липкие, тягучие, но в реальности ничего не происходит, при этом наваливается усталость и ощущается потеря сил.



XIV Всероссийский конгресс пациентов

Например, поговорили вы с кем-нибудь на повышенных тонах и разволновались.

Ситуация давно закончилась, но вы продолжаете мысленно ее прокручивать: «надо было сказать то-то и то-то, сделать так-то и так-то...».

Вы злитесь, спорите, находите все новые доказательства своей правоты и никак не можете успокоиться и переключиться...



XIV Всероссийский конгресс пациентов

«Умственной жвачкой» чаще страдают люди **ответственные, склонные к перфекционизму**, с характерным тревожно-мнительным радикалом личности.

Как правило, они изначально имеют привычку постоянно вести внутренний виртуальный диалог.

XIV Всероссийский конгресс пациентов



XIV Всероссийский конгресс пациентов



XIV Всероссийский конгресс пациентов



Сходим в прошлое

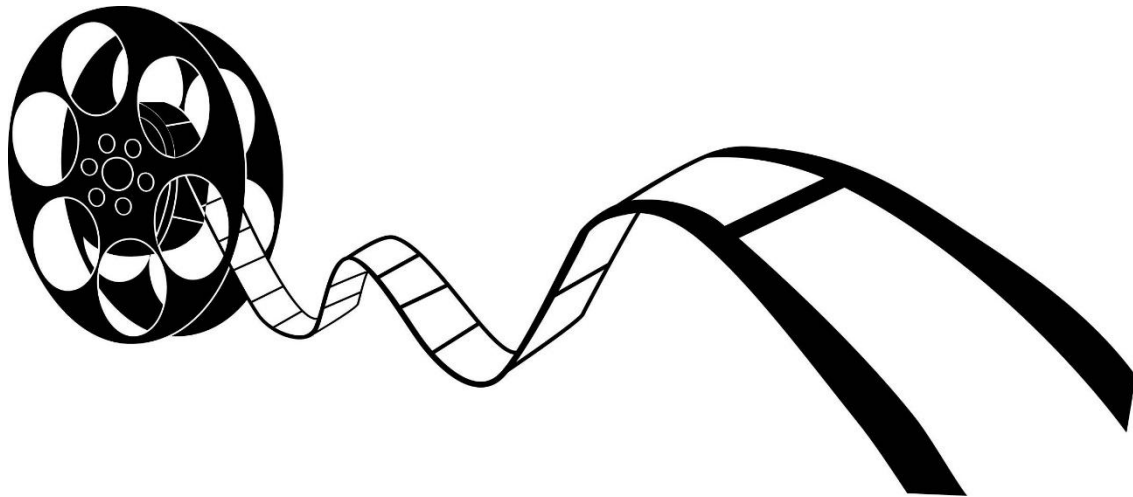
→ заберем «что уже оплатили»

→ станем сильнее в настоящем



XIV Всероссийский конгресс пациентов

«Практика перепросмотра»





Задание:

Вспомните, произошедшее за после время событие (ситуацию, разговор, дело), которое «не выходит из головы» и вызывает негативные эмоции.





XIV Всероссийский конгресс пациентов

Как урок получен от произошедшего?

Что я теперь могу?

Чему научился?

Что понял(а)?

За что благодарен себе и произошедшему?



XIV Всероссийский конгресс пациентов

Здесь
МЕСТО ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Сейчас
ВРЕМЯ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

XIV Всероссийский конгресс пациентов



XIV Всероссийский конгресс пациентов

Не переживать о прошлом.

Прошлого не вернешь, в нем ничего нельзя изменить. Затрачивая энергию и время на переживания о прошлом, мы лишаемся энергии в настоящем, то есть тогда, когда возможно реальное изменение.

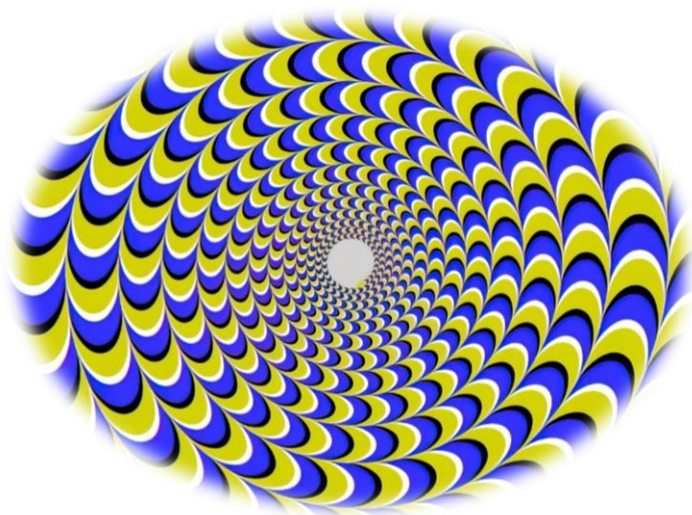


XIV Всероссийский конгресс пациентов

Не тревожиться о будущем.

О будущем стоит думать, можно о нем мечтать. Но зачем о нем тревожиться, о том, что может даже не произойдет?

Тревожась о будущем, мы крадем время и энергию у настоящего. Лучше творить будущее через вклад в настоящее, например в образование, саморазвитие, здоровье.



XIV Всероссийский конгресс пациентов

Через все каналы восприятия быть открытым настоящему моменту.

То есть: видеть, слышать, обонять, осязать и ощущать вкус. Слышать себя – интуицию.

Чтобы действовать осознанно, опираясь на актуальную информацию от мира, а не компульсивно, с опорой на привычные мыслеформы и интроекты, на прошлый опыт. Не из своей головы, а из текущего контакта со всем, что не вы.

~~вчера~~
СЕЙЧАС
~~завтра~~

XIV Всероссийский конгресс пациентов

Трансформировать, улучшать свое состояние (мысли, чувства, ощущения) в моменте здесь и сейчас.

Присутствовать вниманием в текущем моменте и производить в нем улучшения – это и означает творить свою жизнь.





XIV Всероссийский конгресс пациентов

Упражнение 1

Заземление. Сосредоточьтесь на своем теле, на всех точках, которые соприкасаются с горизонтальными поверхностями.

Дыхание. Наблюдайте за дыханием, следуйте за потоком воздуха внутренним взором.

Центрирование. Сфокусируйте внимание на своем энергетическом центре (на 2 пальца ниже пупка, на 6 см вглубь живота). Отмечайте свои ощущения в этой области (тепло, энергия, движение, напряжение) и дышите в него, наполняя и расширяя дыханием.



XIV Всероссийский конгресс пациентов

Упражнение 2

Мысли. Попробуйте остановить свой внутренний диалог и замечайте, о чем вы думаете.

Спрашивайте «Я сейчас где?» и возвращайте себя в настоящее.

Можно назвать 10 предметов, которые окружают.



XIV Всероссийский конгресс пациентов

Упражнение 3

Чувства. Осознайте свои чувства в данный момент. Какое самое сильное чувство? Какое присутствует едва заметно?

Где эти чувства живут в теле?



XIV Всероссийский конгресс пациентов

Упражнение 1

Заземление. Сосредоточьтесь на своем теле, на всех точках, которые соприкасаются с горизонтальными поверхностями.

Дыхание. Наблюдайте за дыханием, следуйте за потоком воздуха внутренним взором.

Центрирование. Сфокусируйте внимание на своем энергетическом центре (на 2 пальца ниже пупка, на 6 см вглубь живота). Отмечайте свои ощущения в этой области (тепло, энергия, движение, напряжение) и дышите в него, наполняя и расширяя дыханием.

Управляйте своим настроением



XIV Всероссийский конгресс пациентов



XIV Всероссийский конгресс пациентов

РАЗРЕШАЮ СЧАСТЛИВЫМ СОБЫТИЯМ
ВЫСТРАИВАТЬСЯ В **ОЧЕРЕДЬ**,
ЧТОБЫ СО МНОЙ СЛУЧИТЬСЯ!





Спасибо за внимание!

Москва, 22–26 ноября 2023
<https://congress-vsp.ru/xiv/>