

Артем Федоров



16+

Психосоматика

Алгоритм работы

Психосоматика

Алгоритм работы

Занятие 1. Диагностическая беседа

Что говорят врачи?

Усиливает ли стресс симптом?

Что происходило накануне заболевания?

Из какой сферы убежал в болезнь?

Что болезнь помогает достичь?

Что болезнь помогает избежать?

Были ли у вас в прошлом психосоматические заболевания?

Как справлялись до сих пор с предыдущими заболеваниями и как справляетесь с нынешним?

Имеется ли неблагоприятная наследственность?

Вы видите какую-то связь между своими заболеваниями и заболеваниями ваших родителей?

Что вы помните о своих детских болезнях?

Как к вам относились родители, когда вы болели?

Часто ли болела мама, а папа? Чем? Как себя вели?

Чему вас научили родители, когда речь идет о болезнях?

Как в вашей семье относились к больным? Болезням, смерти?

Чем вас радовали болезни в детстве, если такое случалось?

Сохранилось ли у вас какое-то убеждение относительно болезни из детских воспоминаний, которое по-прежнему служит вам руководством к действию?

Как вы сами повлияли на развитие своего заболевания?

Что означает для вас избавиться от болезни?

Что в этом может быть плохого?

Какие чувства вам помогает выразить болезнь?

Как болезнь вас защищает? В чем выгода болезни?

Чем вы платите за те выгоды, которые даёт болезнь?

Предложите пациенту подумать, какие потребности лежат в основе преимуществ, которые предоставила ему болезнь: ослабление стресса, любовь и внимание, возможность высвободить свою энергию и т. д. Обсудите, что клиенту мешает удовлетворить эти потребности, не

прибегая к болезни.

Психологический характер болезни

Часть 1

Какие симптомы вы испытываете?

Какой орган поражен? За что он отвечает?

Как вы ощущаете болезнь?

Какой характер боли?

Переведите качественные характеристики в психологические через метафору, связывая метафору с данными анамнеза жизни.

Примеры:

Кожные проблемы:

У вас чешутся руки что-то сделать?

Что-то вас раздражает как заноза под кожей?

Вы чувствуете, что вам нужно «выцарапывать» средства на жизнь?

Проблемы с желудком, язва:

Что-то вас гложет?

От кого-то или от чего-то вас тошнит?

То, что вы делаете, поглощает вас целиком? («с потрохами»).

Кишечник:

Вы всегда сдерживаетесь?

Вам приходится себя держать в узде?

Вы придерживаетесь своих проблем?

Вес:

Какие чувства Вас часто переполняют? Почему?

Есть ли у вас что-то лишнее, отягощающее вас?

Есть ли у вас тяжелые проблемы?

Сердце:

Кто или что разбивает ваше сердце?

Вы переживаете одну сердечную муку за другой?

Чувствуете ли вы иногда «камень» на сердце?

Часть 2

Погрузитесь внутрь своего ощущения, болезни, симптома.

Какие чувства, эмоции поднимаются?

Войдите в самую глубину этого чувства. Сколько лет вам в этом чувстве? Какие образы, сюжеты из жизни связаны с этим возрастом.

Какие образы, сюжеты из жизни связаны с этой эмоцией.

Часть 3

Расскажите историю своей жизни от имени:

– симптома

– тела

– органа

Как родилось?

Как взросло?

Чего хотело в детстве?

Как к нему относились?

Как ухаживали?

Каким были подростковые годы?

Как тело училось понимать, что хорошо, что плохо?

Какое оно теперь?

Как ему живётся теперь?

Как тело коммуницирует?

О чем мечтает?
Какие планы на будущее?

Часть 4

Запишите медитацию на аудионоситель или попросите близких прочесть эту медитацию для вас.

Аффирмация «Мне нравится моё тело»

Если вы не любите своё тело, целиком или какую-то часть его (мне, например, в молодости не нравились ноги – казалось, что кривые), то сделайте за привычку проговаривать вслух слова одобрения и восхищения тем, что не нравится (через не хочу). Постепенно полюбите своё тело.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ РАЗУМ

Мой разум позволяет мне понять, что мое Тело – это прекрасное Чудо. Я радуюсь, что живу. Я подтверждаю с помощью разума мою способность излечивать себя. Мой разум выбирает мысли, от которых зависит мое будущее – каждая его секунда. Я пользуюсь разумом и получаю от него мою силу и способность к исцелению. Я выбираю мысли, которые улучшают моё самочувствие. Я люблю и ценю мой замечательный разум!

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ГЛАЗА.

У меня прекрасное зрение. Я вижу все ясно и отчетливо. С любовью смотрю на мое прошлое, настоящее и будущее. Я по-новому смотрю на все. Я вижу хорошее в каждом человеке, я вижу это всегда и везде. И я с любовью создаю ту жизнь, на которую я так люблю смотреть. Я люблю и ценю мои прекрасные глаза.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ УШИ.

Я – человек спокойный, уравновешенный, жизнерадостный. Я выбираю мысли, которые создают гармонию вокруг меня. Я люблю слушать все хорошее и приятное. В словах каждого человека я слышу скрытый в них призыв к любви. Я стремлюсь понять других и отношусь к ним с состраданием. Меня радует моя способность слышать жизнь. Мой разум всегда открыт для восприятия. Я слушаю с удовольствием. Я люблю и ценю мои прекрасные уши.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ РОТ

Я питаюсь новыми идеями. Я открыто выражаю свое мнение. Я говорю то, что думаю. У меня хороший вкус к жизни. Я выбираю мысли, которые позволяют мне говорить обо всем с любовью. Я смело выражаю то, о чем думаю, потому что твердо знаю, чего я стою. Я люблю и ценю мой прекрасный рот!

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ПЛЕЧИ

Я легко взваливаю ответственность на свои плечи. Моя ноша легка – как пушинка на ветру. Я встаю во весь рост и свободно и радостно иду по жизни. Мои плечи красивые, прямые и сильные. Я выбираю мысли, которые делают мой путь легким и свободным. Любовь раскрепощает и расслабляет. Я люблю и ценю мои прекрасные плечи.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ РУКИ

Я оберегаю себя и моих любимых. Я радуюсь жизни. Я обладаю способностью правильно воспринимать жизненные обстоятельства. Я обожаю мою способность трогать и чувствовать, ощупывать и изучать, штопать и чинить, творить, с любовью создавая красоту. Я выбираю мысли, позволяющие мне легко воспринимать перемены и двигаться в любом направлении. Я – человек сильный, способный и деятельный. Я люблю и ценю мои прекрасные руки.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ ПОЗВОНОЧНИК

Мой позвоночник – средоточие гармонии, любви. Каждый позвонок нежно связан с двумя соседними. И все они взаимодействуют между собой плавно и безупречно. В этом – источник не только моей силы, но и гибкости. Я могу дотянуться до неба и изогнуться до земли. Я

выбираю мысли, которые дают мне свободу и безопасность. Я люблю и ценю мой прекрасный позвоночник.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЯ СПИНА

Моя опора – сама жизнь. Я чувствую моральную поддержку. Я отгоняю прочь все страхи. Я чувствую себя любимой (любимым). Не важны для меня ни мое прошлое, ни весь мой прошлый опыт. Я забываю все, что остается позади. Теперь я доверяюсь естественному ходу жизни. Жизнь благоприятствует мне всегда, когда я жду этого и когда не жду. Я знаю: жизнь – это то, что нужно. Я люблю и ценю мою красивую спину.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ЛЕГКИЕ

Я имею право на пространство. Я имею право на жизнь. Свободно, полной грудью я вдыхаю и выдыхаю жизнь. Мои вдохи и выдохи предельно гармоничны. Моя окружающая среда совершенно безопасна. Мое дыхание продлится столько, сколько я захочу прожить. Я люблю и ценю мои прекрасные легкие. Я люблю и ценю мое великолепное дыхание!

МНЕ НРАВИТСЯ МОЕ СЕРДЦЕ

Мое сердце разносит радость по всему телу, питает его клетки. Сейчас во мне свободно циркулируют новые радостные мысли. Кровь в моих жилах – чистейшая радость. Эта радость жизни свободно растекается по всему телу. Я выбираю мысли, которые создают вечно радостное настоящее. Жить не страшно в любом возрасте. От меня во все стороны исходит любовь, и вся моя жизнь – это радость. Я люблю сердцем. Я люблю и ценю мое сердце! Я люблю и ценю мою прекрасную кровь!

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ НЕРВЫ

У меня чудесная нервная система. Нервы обеспечивают мне связь с жизнью в ее полном объеме. Я могу сильно чувствовать и глубоко осознавать. Я чувствую себя в полной безопасности. Я позволяю нервам мирно расслабляться. Я выбираю мысли, которые вселяют в душу покой. Я люблю и ценю мои великолепные нервы.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ ЖЕЛУДОК.

Я с радостью перевариваю опыт жизни. Жизнь мне идет на пользу. Я легко усваиваю каждое новое мгновение дня. Все идет хорошо в моем мире. Я верю, что жизнь питает меня всем, что мне нужно. Я знаю себе цену. Человек, подобный мне, достаточно хорош и сам по себе. Я – это Великолепное Священное Выражение Жизни. Я люблю и ценю мой замечательный желудок.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ГЕНИТАЛИИ

Меня радует моя сексуальность. Это нормальное, естественное и самое лучшее состояние. Я считаю мои гениталии красивыми, естественными и вполне подходящими для меня. Я – человек достаточно хороший и красивый в том виде, в каком я существую здесь и сейчас. Я ценю удовольствие, которое дает мое тело. Наслаждение, которое приносит мне тело, вполне безопасно. Я выбираю мысли, которые позволяют любить и ценить мои замечательные гениталии.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ НОГИ

Сейчас я хочу забыть о всех травмах и боли, испытанной в детстве. Я отказываюсь жить в прошлом. Я живу сегодняшним днём. Я прощаю и предаю забвению все прошлое, а мои бедра тем временем твердеют и хорошеют. Моя полная мобильность позволяет двигаться в любом направлении. Мое прошлое не мешает мне идти по жизни вперед. Мои сильные икры расслаблены. Я выбираю мысли, с которыми мне радостно идти вперед.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЕ ТЕЛО

Мое тело – прекрасный дом для жизни. Я радуюсь, что мой выбор в этой жизни пал именно на это совершенное тело. У него самые лучшие размеры, форма, цвет. Оно служит мне так хорошо. Меня восхищает чудо, которым является мое тело. Я выбираю исцеляющие мысли, которые благотворно воздействуют на мое здоровое тело. Я люблю и ценю мое прекрасное тело.

Д/з: Написать 2 рассказа "Жило было тело" : 1 пессимистичный и 2 оптимистичный

Занятие 2. Жалоба – Желание

ОТВЕТЬТЕ НА ТРИ КЛЮЧЕВЫХ ВОПРОСА:

Мои жалобы..... Как я себя чувствую сейчас?

Как я пойму, что я выздоравливаю? Опишите в позитивной формулировке

Как я пойму, что я полностью здоров? Опишите в позитивной формулировке

ВСПОМИНАЕМ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ:

Какие процессы регенерации и восстановления в теле вы знаете?

(царапины, синяки, иммунитет, рост ногтей и волос, срастание костей)

Как происходит выздоровление на уровне тела? Эмоций? Мыслей? Поведения?

Выполните одно из упражнений на выбор.

Упражнение «Программирование выздоровления»

Представьте себе болеющий орган:

Как выглядит?

Как пахнет?

Как звучит?

Какая там энергия?

Вспомните выздоравливающий орган:

Как выглядит?

Как пахнет?

Как звучит?

Какая там энергия?

Чем эти картинки похожи? Чем они отличаются?

Перенесите характеристики выздоравливающей картинки в болеющую картинку.

Выполните этот процесс еще 6 -8 раз. Помогая таким образом вашему подсознанию понять, что требуется.

Упражнение «Метафора болезни – метафора здоровья»

1. Выразите сильное и мощное намерение – исцелиться!

2. Подумайте о своей болезни и представьте БОЛЕЮЩЕЕ РАСТЕНИЕ.

3. Попросите свое подсознание показать вам как это растение выздоравливаем. Любым способом. Дайте волю фантазии. Оно может выздороветь само или же ему может кто-то помочь.

4. Наблюдайте за тем, как происходит процесс исцеления. Во всех деталях. Очень подробно.

5. На уровне сознания исследуйте как применить те принципы исцеления, которое ваше подсознание вам показало, в реальной жизни.

6. Теперь по очереди представьте:

- болеющее животное,
- болеющего ребенка,
- болеющего человека,
- болеющую планету,

И выполните тоже самое для этих образов.

7. Проанализируйте, что общего в этих образах. Как можно метафорический процесс исцеления воплотить в реальной жизни.

8. Дайте себе внушение – разрешения «Пусть изменения внутри проявятся в моем теле наиболее быстрым и безопасным способом. Буду здоровым!»

Занятие 3. Причины болезни

Найди сферу, из которой ты убежал в болезнь

Из предыдущих упражнений поисследуй, почему тебе пришлось убежать в болезнь. Если бы ты был здоров, с конфликтом в какой сфере тебе придется столкнуться:

Деятельность – придется больше работать, зарабатывать, выполнять нелюбимую работу,

Контакты – общаться с неприятными людьми, включая семью, заниматься сексом с неприятным для вас человеком

Смыслы – болезнь как смысл жизни. Отсутствие болезни – отсутствие смысла.

Свобода, Время – болезнь как способ проводить свободное время.

Упражнение «Причина в теле»

Ответь на вопросы:

Что могло бы произойти, чтобы этот симптом усилился?

Представь, что это произошло, что происходит с симптомом?

Что ты при этом чувствуешь?

Где в теле живет это чувство?

Соединись с этим чувством, сколько тебе лет в этом чувстве?

Какие события произошли с тобой в этом возрасте?

Чего тебе не хватило там и тогда?

Кого тебе не хватило там и тогда?

Если тебе не хватило значимого человека, вернись в прошлое и стань для себя тем человеком, которое тебе не хватило там и тогда. Помоги себе в той ситуации.

Если тебе не хватило какого-то качества или ресурса, вспомни, когда ты обладал этим ресурсом и передай этот ресурс в виде символа или образа тому себе в тот возраст.

Как по-другому может быть прожит этот прошлый опыт теперь?

Когда ты помог той детской части себя. Обрати внимание, как она растет и становится взрослой сильной личностью. Соединись с ней. Стань одним целым.

Какими способностями ты обладаешь? Как они могут быть полезны тебе сегодня.

Занятие 4. Выгоды болезни

Ответь на вопросы письменно:

Чему моя болезнь мешает? ЗАТО

Когда я буду здоровым, мне придется....

Упражнение «Шесть шагов»

1. Представьте себе часть, поддерживающую болезнь. Где она в теле? Какая она? На что похожа?

2. Поблаговари ее и скажи ей, что она выполняет важную роль в твоей жизни и защищает тебя своим особым способом.

3. Объясни, что тот способ, который эта часть выбрала – мешает тебе жить.

4. Представь себе, как по-другому достигать необходимых выгод, без необходимости болеть. Разреши новым способам поведения появляется перед твоим внутренним взором.

5. Скажи себе: «Теперь я знаю как быть здоровым и достигать (перечисли выгоды)! Свершилось, свершилось, свершилось! Благодарю, благодарю, благодарю!» и попроси эту часть использовать эти новые формы поведения. Дай ей другую должность. Имя.

6. Как отблаговаришь эту часть, когда полностью выздоровеешь?

Занятие 5. Проверка эффективности лечения

Веди дневник самонаблюдения (ежедневно).

Исходное состояние:

Изменения: что стало лучше? Как я этому поспособствовал?

Мысли:

Эмоции:

Ощущения в теле:

Веди дневник самонаблюдения на протяжении всего лечения.

Как я себя отблагодарю и как буду поддерживать свое здоровье.

Упражнение «Зеркало мышления»

1. Создайте и перенесите на Ваш мысленный Экран полноразмерное зеркало. Это зеркало будем называть Зеркало МЫШЛЕНИЯ.
 2. Цвет рамки Зеркала – черный (цвет проблемы).
 3. Увидь в зеркале себя болеющего. Какие мысли подкрепляют болезнь? Какие эмоции? Какое поведение?
 4. Дай себе команду: «Я так больше не хочу!» или «Я больше не хочу болеть!»
 5. Сотрите проблемную ситуацию.
 6. Переверните зеркало верх-ногами. Таким образом вы даете своему команду поменять ситуацию на противоположную.
 7. Скажи : «Я хочу, чтобы ситуация поменялась!». «Буду здоровым!» «Мое здоровье улучшается каждый день!»
 8. Замените цвет рамки на золотисто-белый.
 9. Представь себя здоровым.
- Какие мысли полезно иметь, чтобы выздороветь и быть здоровым?
- Какие эмоции полезно поддерживать, чтобы выздороветь и быть здоровым?

Как себя полезно вести, чтобы выздороветь и быть здоровым?

10. Войди в Зеркало. Как Алиса в зазеркалье. И представь, что ты уже здоров!

Дополнительное упражнение

Попросите вашего друга или подругу сыграть роль «Вашего тела». Пусть ваш коллега прочтет вам это письмо от имени Вашего тела.

Я твое Тело... и я обращаюсь к Тебе.

1) Я выгляжу так, как ты думаешь обо мне. Пожалуйста, думай обо мне, что я красивое, и буду таковым.

2) Когда ты думаешь о болезнях и пытаешься выискивать их во мне – мне приходится подстраиваться под твои мысли, и я начинаю болеть.

3) Когда ты много времени уделяешь мыслям, которые вызывают у тебя негативные эмоции, я тоже начинаю болеть. Потому что драгоценная жизненная сила уходит на эти мысли.

4) Когда ты думаешь мысли, вызывающие радость – я буквально расцветаю и молодею на глазах.

5) Мои резервы и возможности очень высоки. Просто верь в меня... я способно к регенерации, я способно восстанавливать утраченные органы. Я могу выздороветь, даже когда ваши врачи поставят мне неизлечимый диагноз. Просто помоги мне своим желанием и верой в мои возможности.

6) Я так устроено, что легко могу функционировать тысячи лет и больше. Зачем ты уже в 35-40 лет, а то и раньше начинаешь думать о старении? Ты старишь меня своими мыслями. Ибо в вашем обществе витает заразная программа, что 100 лет это почти предел.

7) Когда ты собираешься что-то съесть, хотя бы иногда спроси меня, а что нужно мне? Если ты научишься слышать меня, я всегда отвечу тебе. И это будет нам с тобой только на пользу. Ты же употребляешь пищу на автопилоте или начитавшись очередных умных книг.

8) Еще раз хочу коснуться Красоты. Не пичкай меня пожалуйста всякой дрянью. Я могу быть красивым и без всего этого. Просто

помоги мне. И я с радостью приму нужные формы для тебя.

9) Я очень люблю гулять на свежем воздухе. Плавать. Побегать люблю. Танцевать. Нравится массаж. Секс. Занятия, которые приносят тебе радость.

У компьютера и телевизора сидеть целыми днями... не очень.

10) Я очень верю тебе, и если съев кусок торта, ты думаешь что потолстеешь, я реализую твою мысль... и толстею.

11) Я тебя очень люблю. И мне очень хочется услышать слова благодарности и слова любви от тебя. Хотя бы иногда.

Но если ты не сделаешь этого, я все равно безусловно люблю тебя.

Я, твое Тело, твоя Вселенная. И ты тоже часть Огромной Вселенной.

Благодарю, что все именно так. Благодарю, что выслушал меня. Благодарю Тебя, я существую потому что ты этого пожелал. И я такое, каким ты желаешь видеть меня. Давай помогать друг другу.

Твое Тело

Как чувствуете себя теперь? Что важного и ценного вы о себе узнали? Чем полезен был данный эксперимент для вас?

Составитель: АРТЁМ ФЁДОРОВ

Тренер целого ряда специализированных тренингов по гармонизации отношений, преодолению иррациональных страхов, фобий и коррекции пищевого поведения.

НЛП – Тренер (М. А. NLP. Certified NLP Trainer).

Гипнотерапевт в методе классического, регрессивного, эриксоновского гипноза.

Сертифицированный специалист по кататимно-имагинативной терапии.

Психотерапевт в методе Позитивной психотерапии.

Психотерапевт в методе Ориентированной на решение краткосрочной терапии.

Автор уникальных публикаций и книг:

Руководство по самопомощи для преодоления анорексии

Руководство по самопомощи для преодоления булимии

Руководство по самопомощи при депрессии

Руководство по самопомощи при панических атаках

Руководство по самопомощи для желающих бросить курить

Избавляемся от клея. От эмоциональной зависимости к эмоциональной свободе.

Как договориться с подсознанием.

Учебник классического гипноза

Тел: +38 (067) 255-79-21

<https://www.facebook.com/artem.fedorov.568>

zazerkalie.net

Артем Федоров



16+

Психосоматика

Алгоритм работы

