

Кириллова Любовь

От  
грез  
к  
реальности

Практика психологической самопомощи и самокоучинга



Кириллова Л.С.

# От грез к реальности

**Практика психологической самопомощи и  
самокоучинга**

Форт  
Харьков  
2016

**Кириллова Л.С.** От грез к реальности. Практика психологической самопомощи и самокоучинга. – Х.: Издательство «Форт», 2016 – 60 с.

В наш гоночный век, век информационного бума, в условиях бесконечного личностного роста нервная система не выдерживает перегрузок. И мы, в плохом настроении, с подорванным здоровьем, завязанные в конфликтах, остаемся один на один с собой и не знаем что делать. При работе с Практикой «От грез к реальности», за счет усиления деятельности обоих полушарий мозга, мы приближаемся к психологическому равновесию, решаем множество личностных проблем и достигаем своих целей.

**ВНИМАНИЕ!**

Все права защищены

Любое копирование, воспроизведение, хранение в Информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами – электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными – любой части данной книги для частного или публичного использования запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Л.С. Кириллова, 2014

© Н. Каламеец обложка, 2014

# Основные принципы Авторской практики решения личных актуальных проблем и задач «От грез к реальности» /From daydreams to reality

(автор Кириллова Л.С., клинический психолог)

- синергия двух полушарий мозга может творить чудеса

- все ответы уже есть в самом человеке, нужно их только найти

- вы эксперт своей жизни, и лучший совет себе можете дать вы

- корни всех проблем и болезней находятся в бессознательном

- все, что крутится в нашем уме - реализуется

Изучая психофизиологию, психофизиологию бессознательного, труды гениального психофизиолога современности Вадима Ротенберга, я прекрасно понимала, что корни всех наших болезней и проблем находятся в образном мышлении, в нашем бессознательном. И как бы интенсивно мы не изменяли наши установки, паттерны сознательно, бессознательное могло выкинуть такой «финт», что все сознательные труды шли насмарку.

Исходя из собственных наработок, из практик психотерапии, я просила клиентов рисовать образ проблемы или задачи, давать ей имя и описывать определенным образом. Описание позволяло структурировать и упрощать неуловимый, сложноописываемый образ и выносить его как бы за скобки личности, эмоционально отвяывая от человека. Проблема становилась объектом изучения и исследования.

Решение давалось легче, так как клиент смотрел на проблему уже со стороны.

Вероятно, если образ неудачи, болезни, проблемы есть, то можно его преобразовать в противоположный – в образ желаемого результата, в образ решения.

Я стала просить клиентов рисовать, называть и описывать по схеме желаемый результат. Образ получался очень **личным**. Это не картинка из журнала, а личное произведение бессознательного, личная интерпретация идеального результата.

## ЛИЧНЫЙ –

1. Осуществляемый при непосредственном участии человека;
2. Принадлежащий самому человеку, его собственный;
3. Глубоко прочувствованный, связанный с собственными мыслями и переживаниями человека



Дополнительно я просила клиентов прокручивать в воображении образ и имя этого результата.

И стали происходить чудеса. Все, что происходит без титанических усилий сознания, похоже на чудо. Клиентские вопросы и проблемы стали решаться в течение 1-4 месяцев.

Я стала проводить исследования в закрытых тестгруппах, где результаты оказались похожими. Эту практику я разработала для самостоятельной работы клиентов.

Всем, кому интересно поработать данной практикой в сопровождении клинического психолога или коуча, прошу писать на [ledi.luybov@ya.ru](mailto:ledi.luybov@ya.ru) или оставлять заявку на сайте <http://reforma1.nethouse.ru/>



## **Практика необходима, если**

- вас не устраиваете вы, люди вокруг, среда в целом, нет смысла

- вы бьетесь... и не добиваетесь

- перепробовали много тренингов, курсов и...устали

- не понимаете, не принимаете, не любите себя и никак не поймете, как же это сделать

- неуверенны в себе

- испытываете физический дискомфорт, но врачи говорят, что вы здоровы

- проблемы есть, а к психологу идти не хочется

## **Что получите:**

- естественное ощущение своей целостности, нужности
- понимание и принятие себя, а через это большее понимание и принятие других
- уверенность
- радость
- обретение личных смыслов
- вдохновение
- внешнее преображение
- активность
- продуктивность

Вам не нужно будет оплачивать дорогие услуги психологов, потому что огромный спектр личных вопросов можно и нужно решать самостоятельно.

Вы знакомитесь с Практикой «От грез к реальности»/From daydreams to reality.

Это одна из психологических техник авторской системы личных изменений **REFORMING** (система психологической самопомощи, самотерапии и самокоучинга). В **REFORMINGe** мы находим глубинную проблему-потребность («ахиллесову пяту», самое уязвимое место человека), далее идем к образу Я, если там что-то нелюбимо, отвергаемо, нецененно, преобразуем в любимое, дорогое, и после этого, развиваем личностные качества (которые не являются врожденными) и опираясь на них, становимся **САМО-СТОЯТЕЛЬНЫМИ**, и уверенными (со знаком +, а не !). Затем намечаем **СВОИ** цели, продумываем действия, делаем и получаем результаты.



Практика «От грез к реальности» - авторская методика решения актуальных проблем и задач, родилась в результате изучения психофизиологии, психофизиологии бессознательного и практических исследований. Суть ее в том, что для решения личных вопросов нужно задействовать оба полушария мозга одновременно. Так как правополушарное мышление образно, мы рисуем образ проблемы, а левополушарное рационально и словесно, мы проблеме даем название. Далее, мы образ и имя проблемы преобразовываем в образ решения, и решению (желаемому результату) присваиваем название. У нас получаются два стимула, которые запускают активность обоих полушарий и эта мощная синергия творит чудеса.

Человек – это система, в которой все взаимосвязано, все от всего зависит и все на все влияет. И изменение только в одной ее части ведет к изменению всей системы.

Жизнь – это постоянное движение, изменение. Если у нас возникла проблема, и она не решается – мы остановились. Мы закаменели, затормозили на пути своего движения. Мы застряли в своем анализе, логических конструкциях и тупиковом размышлении. Нет движения – нет изменения. И наоборот.

Если свести все проблемы к двум, то мы чаще всего или недовольны собой, или недовольны другими. Мы страдаем или из-за того, что нам неуютно в обществе, или от собственной ненужности (это сложность адаптации и самореализации).

Мы сами творцы своих проблем и их преодоления. Можно бесконечно копать в себе, все осознавать и не меняться. Наш опыт - ощущения, впечатления, чувства, прошлое, настоящее - настолько неисчерпаем, что если везде искать ошибки жизни не хватит. А жизнь, чтобы жить, а не думать о ней. Энергию нужно направить не на грезы и бездеятельную визуализацию, а на самоисследование, поиск ответов и конкретные действия.

И осуществлять все это запросто, без надрыва.

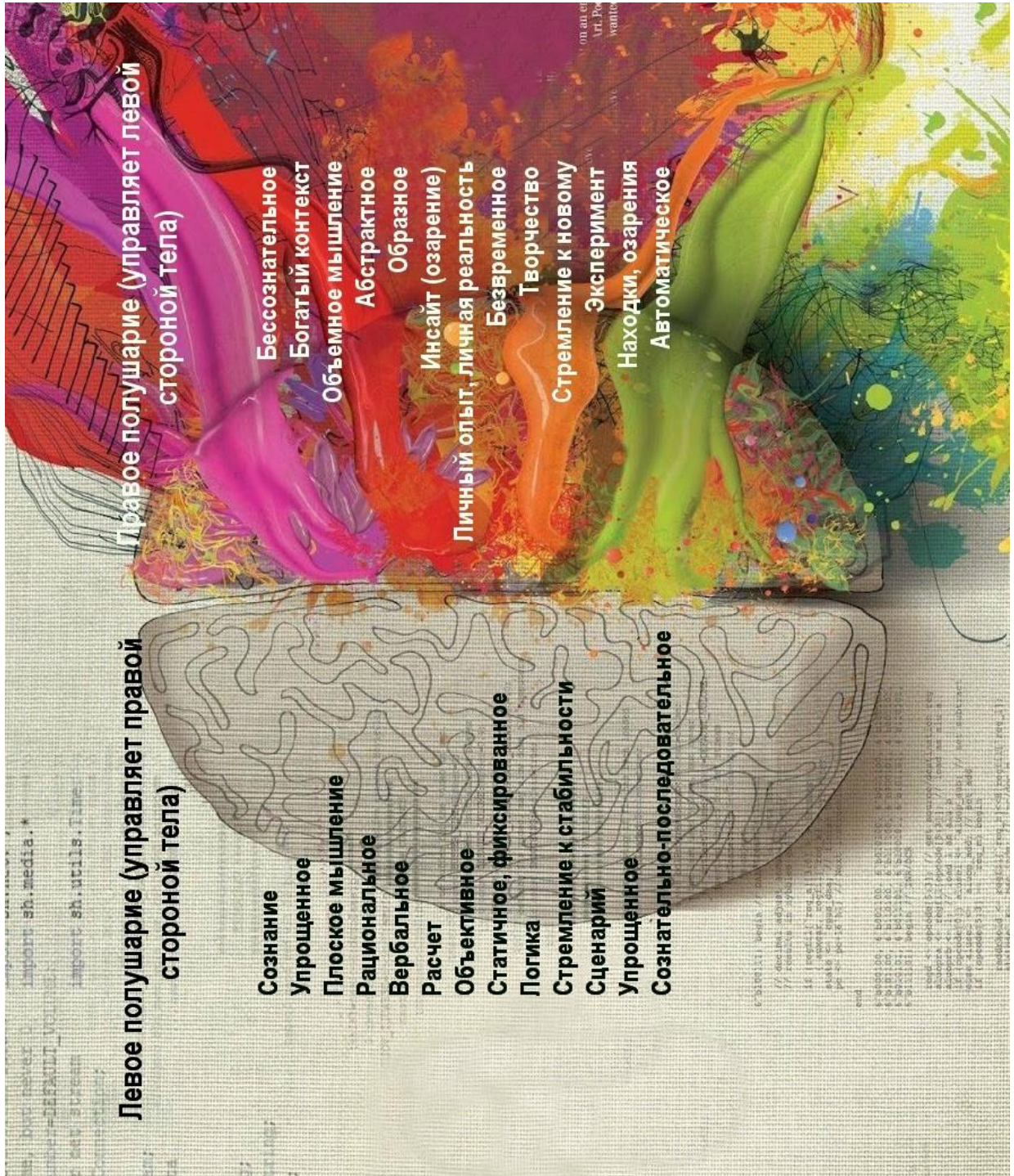


## НЕМНОГО О ФУНКЦИЯХ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА

Оба полушария выполняют важные задачи. Правое полушарие воспринимает мир таким, каков он есть, во всем многообразии, левое полушарие упрощает мир, чтобы его можно было изучать и как-то менять. Без правого полушария мы бы превратились в роботов, без левого - не смогли анализировать и действовать, мир превратился бы в хаос.

Левое полушарие из всего разнообразия связей и отношений, выбирает простые, непротиворечивые и на их основе создает однозначно понимаемый смысл, благодаря которому достигается полное взаимопонимание между людьми. Например,  $2+2=4$ . Такая однозначность и определенность позволяет анализировать, делать логические выводы. При этом контекст,

затрудняющий понимание смысла, конкретность, ясность картины, вносящий противоречие, беспощадно исключается. Например, логическому мышлению недоступно, как человека можно одновременно и любить, и ненавидеть.



**Левое полушарие (управляет правой стороной тела)**

- Сознание
- Упрощенное
- Плоское мышление
- Рациональное
- Вербальное
- Расчет
- Объективное
- Статичное, фиксированное
- Логика
- Стремление к стабильности
- Сценарий
- Упрощенное
- Сознательно-последовательное

**Правое полушарие (управляет левой стороной тела)**

- Бессознательное
- Богатый контекст
- Объемное мышление
- Абстрактное
- Образное
- Инсайт (озарение)
- Личный опыт, личная реальность
- Безвременное
- Творчество
- Стремление к новому
- Эксперимент
- Находки, озарения
- Автоматическое

Преобладание левополушарного мышления обедняет человека, лишает его сочности восприятия, понимания всей полноты неисчерпаемо богатого мира и радости от вовлеченности в него. В каждом случае решения внутренних или межличностных противоречий, есть различные нюансы, которые невозможно свести к общему знаменателю логики. Поэтому доминирование логического, формального мышления может приводить к тупиковым и неразрешимым умозаключениям.

Неполноценность образного («правополушарного») мышления создает постоянные конфликты со средой и с самим собой. Потому что логическое мышление по природе своей альтернативно, оно не признает полутонов, компромиссов между «да» и «нет». Образное же мышление находит непредсказуемые,

незаурядные и оригинальные выходы в самых безнадежных условиях.

У правого полушария прямо противоположное левому назначение. Оно мгновенно воспринимает реальность во всем богатстве противоречивых, неопределенных и многозначных связей и образует многоликий смысл.

Многим из нас знакома тщетность попытки пересказать эмоционально насыщенное событие, оставившее след в душе. Мы пытаемся передать нюансы, но они невыразимы в словах, и в итоге, получается поделитья впечатлением, но и оно в словах выглядит блеклым подобием того, что мы пережили, видели или ощущали. Потому что нехудожественная речь строится по законам левополушарного мышления.

Правое полушарие все объединяет, создавая неповторимый сплав. Именно правое полушарие способно к созданию многозначных связей и выявлению новых, и соединению их с существующим опытом (что и составляет основу озарений).

Благодаря образному мышлению удается на иррациональном уровне разрешать внутренние конфликты, которые с логических позиций выглядят тупиковыми.

Неполноценность или неразвитость образного мышления является проявлением не только психических и соматических (телесных) расстройств, но и важным звеном в механизме развития этих нарушений.

Кроме нашей сознательной (левополушарной) части психики существует значительная часть (правополушарная) – это наше бессознательное. Ее не контролирует сознание. В

бессознательном хранится огромный пласт информации, опыта, который не имеет «прошлого» и «будущего». В бессознательном всегда настоящее. Это означает, что любые события и впечатления нашей жизни воспринимаются как настоящие. Они влияют на нас постоянно. Например, какие-либо неприятные впечатления детства или далекой юности живут в бессознательном и воспринимаются нами как происходящие сейчас. Бессознательное влияет на наше поведение и на все процессы в организме, причем это влияние редко нами осознается.

Уже на первом году жизни мы получаем опыт в символическом виде. Этот опыт запоминается психикой, и на его основе формируется представления о самом себе, об окружающем мире, об отношениях с ним. Эти представления существенно влияют на наше поведение,

отношения и здоровье. И самое грустное, что эти представления нами могут не осознаваться, а значит и изменить то, что мы не знаем, трудно. Если эти представления негативные, то мы будем стремиться к соответствию внутреннего и внешнего – будем отказываться от успеха, здоровья, благополучной семьи и т.д.

Внутренние образы влияют на нас не менее активно, чем любой внешний предмет. Из психофизиологических исследований: образы жизненно важных событий и объектов могут вызывать такие же поведенческие реакции, как и восприятие этих же событий и объектов наяву.





Кустодиев Б.М. «Балаган»

Символический мир, мир культуры способен оказывать на наше развитие более существенное воздействие, чем самые серьезные реальные события.

Информация, попадая в правое полушарие (если по каким-то причинам не была вовремя осознана) хранится в закодированной форме и недоступна для левого полушария (сознания).

Внутренний мир сокровенен, в него не залезешь с микроскопом, это мир открывается только посредством образов.

Правое полушарие – источник бессознательной мотивации (желания действовать), оно автоматическое. Если там все в порядке – мы успешно достигаем своих целей, как на автопилоте. Но если там существуют убеждения противоположные нашим сознательным целям, то никакими уговорами, внушениями,

изменением поведения исправить наши бессознательные установки невозможно.

Корни наших проблем спрятаны в бессознательных слоях психики и использование языка логики ничего не меняет, а ведет в тупик. Наши умные «левополушарные» мысли никак не влияют на решение «застойных» проблем. Если бы можно было запросто менять один образ мыслей на другой, все были бы богатыми, уверенными и любимыми, повторяя перед зеркалом: я богат, уверен и любим.

Проблема, которую мы гоним по кругу своего мысленного лабиринта, не решается. Если мы, в ходе долгих усилий и анализа, поймем, что нас неправильно воспитали родители, мама нас не так пеленала – это ничего не изменит.

За счет чего происходят изменения при психотерапии? При психотерапии активизируется функция правого полушария мозга, которая была заблокирована из-за активности левого (мысленного анализа). И мы сходим с узкоколеиной логики и расширяем свое понимание проблемы. Правополушарная способность к установлению разнообразных связей, к многозначному мышлению позволяет разрешать личные вопросы.

Чтобы активизировать функции правого полушария (бессознательного) необходимо побыть в диалоге с собой. Наше бессознательное подготавливает нам события, действия, идеи, но мы пока об этом не знаем, мы не видим весь этот процесс подготовки, пока оно нам не выдаст готовый, зрелый плод своей работы.

Утрата контакта с собственным внутренним миром приводит к скоплению проблем и «заталкиванию» их подальше от сознания.

В наш гоночный век, век информационного бума, бесконечных школ личностного роста так важно остановиться, остаться наедине с собой, побыть и послушать себя. И после регулярных таких «разговоров», у нас не будет другого пути, как лично подрасти, и это произойдет естественно.

Неоправданные требования среды приводят к чрезмерному психоэмоциональному напряжению, вызывающему отрицательные реакции и состояния, ведущие к срывам нормальной психической деятельности.

Во избежание массового удушья личностным ростом предлагаю простое человеческое развитие.

Нервная система требует отдыха, бесконечные стимулы истощают ее. Мозг необходимо беречь, постоянное напряжение ведет к сбою и нарушениям. Жить в постоянном ускорении и стрессе невозможно. Нужно находить время для себя, побыть с собой в диалоге и тогда, все, за чем мы гнались, само догонит нас.

В диалоге с собой происходит то же, что и в кабинете у психолога. Мы вступаем в диалог, и благодаря диалогу, находим в себе ответы на свои вопросы. И есть масса вопросов и задач, которые можно и нужно решать самостоятельно.

## Как же создать диалог с самим собой?

Кроме самого себя, словом перемолвиться  
решительно не с кем.

О. Уайльд

В нас уже есть ответы на все наши вопросы. С помощью данной практики мы можем их достать. Сосредотачиваясь на рисунке, мы входим в легкое трансовое состояние.

Что такое транс? В трансовом состоянии активность левого полушария (нашей «умной» головы) понижается, а активность правого полушария (нашего вездесущего творца) повышается, что позволяет, минуя сознание, совершать преобразования напрямую в бессознательном. В состоянии транса расширяются возможности правополушарного

проявления. Исчезает критика, присущая сознательной стороне мышления.

Почему проблемы не решаются в ходе обычных размышлений? Проблема всегда возникает в левом критичном, альтернативном (или-или) полушарии, и пока мы завязаны в проблеме как в узле, ее решить трудно.

Мы существуем в проблеме вот так:

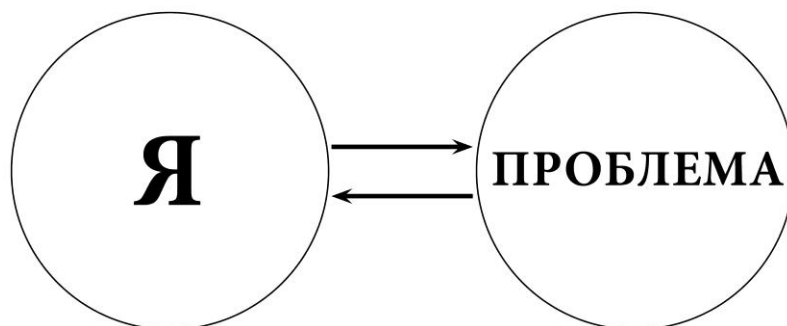




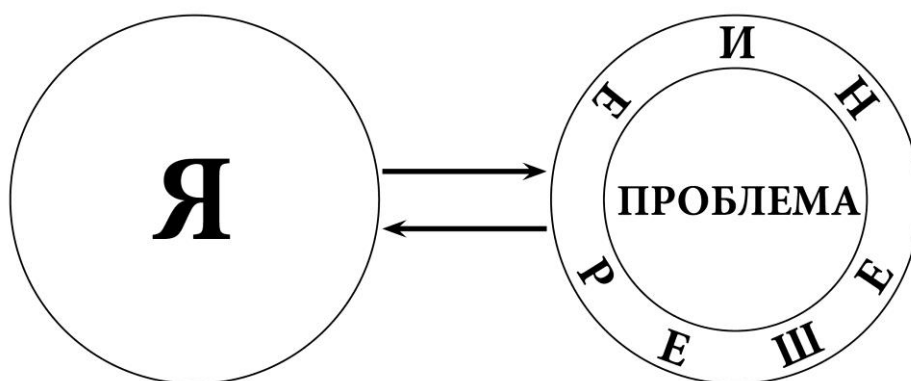
В ходе практики «От грез к реальности», мы рисуем нашу проблему, даем ей имя, и в этот момент мы с ней разтождествляемся (разъединяемся). А это одно из основных условий решения – посмотреть со стороны. Проблема становится объектом, который можно изучать. Мы перестаем быть пленниками нашего мысленного круговорота. Это позволяет возвыситься над проблемой и сместить фокус с себя на объект. Чужие проблемы мы решаем легче, чем свои, потому что смотрим извне.

В нашем случае появляется возможность, посмотреть со стороны на собственную задачу.

Теперь это выглядит так:



Далее мы проблему исследуем, ищем решение, и уже не в нашей мысленной конструкции, а как эксперт своей жизни (кем мы и являемся на самом деле)



Получается, что смещая фокус, мы берем власть в свои руки, отнимая ее у проблемы, и становимся сами себе и терапевт, и коуч.

Дело даже не в содержании проблемы, а в ее статичном состоянии. Называя ее, изображая, описывая, находя слова и способы решения, мы

переводим проблему из статичного состояния в динамичное, задавая ей направление.

Все ответы есть в нас. Бессознательное – это всезнайка. С помощью психолога мы ищем и находим ответы у себя. И если мы сами себе не захотим помочь, никто нам не поможет. Если проблема не решается, одно из двух, или мы ничего не делаем, или нам выгодно данное положение дел.

## Описание практики

### « От грез к реальности»/ From daydreams to reality

Рисуя образ проблемы (левой рукой для правшей и наоборот), мы в состоянии сосредоточенности на образе, активизируем бессознательное, затем мы даем имя проблеме и описываем ее определенным образом. Далее, мы этот образ преобразуем в желаемый, вырисовывая из этого (или как-то соединяя и вырисовывая желаемый), также даем имя и описываем.

Рисунок дает возможность выйти образу нашей проблемы и решению из неосознаваемой нами, части психики. А описание позволяет создать упорядоченную, упрощенную структуру, которую можно понять сознанием, левым полушарием и анализировать. Описание – это

упрощенная структура образа нашей проблемы/задачи.

Наша психика устроена так, что в каждый момент времени она реализует какую-то цель. Воплощается все то, что вертится в нашем уме. Если не вертится решение, вертится проблема. Но то, что заменяет цель, в любом случае, будет реализовано.

Поэтому, чтобы вопрос решился, мы прокручиваем в уме образ решения. Желаемый образ и его имя – это такие же реальные стимулы, как и любой другой наяву.

Заученные схемы, «автоматические мысли» становятся «самосбывающимися». В результате преобразования непродуктивных образов наши бессознательные установки тоже плавно будут

меняться, вследствие чего изменится наша судьба.

Этот элегантный метод (как назвал его один из моих клиентов) позволяет моделировать и формировать будущие изменения за счет деятельного образного мышления. Здесь нет мистики и ленивой визуализации. Все наработки получены мною в ходе изучения психофизиологии бессознательного и исследований, проводимых в тестгруппах.

Необходимо не пассивно визуализировать, а системно работать с образной составляющей нашего мышления, и через постепенные изменения уверенно действовать и получать результаты.

Активное участие в самотворении – наша задача. Влиять на себя, изменять себя, оживлять себя с помощью возможностей нашего образного мышления. И тогда, создаваемое нами в ходе практики, пространство оживет. Изменения возможны, если системно и регулярно бомбардировать наши задачи.

Можно было бы описывать и ассоциативные карты, но при работе с ассоциативной картой, мы, конечно, видим свой контекст, но в заданных кем-то рамках. Во время же изображения и описания своей проблемы, мы сосредоточены, и в этот момент выходит материал из бессознательного, который мы не можем проконтролировать.

Исследуя продукт собственного бессознательного и преображая его, мы получаем нужные нам изменения. Результаты мы получаем мягко,

экологично. При таких малозатратных и мягких условиях можно получать достаточно быстрые и глубокие изменения. Как говорил Т. Лайтбрингер: «Умное – все, что сложно; простое – все, что элементарно; гениальное – все, что умно и просто».

Очень многие методики и техники работы с бессознательными образами и установками построены на их трансформации, но для этой работы нужны двое – вы и специалист-психолог. Для преобразования бессознательных образов и установок в практике **«От грез к реальности»** нужны только вы и...вы. Эта практика – тоненькая ниточка, восстанавливающая нашу нарушенную связь с собой и миром.

Мне, как экономисту по первому образованию, интересны экономические, по времени и материальным средствам, способы психологи-



ческой помощи. Уверенна, что изменения должны быть ощутимы и видимы через короткий промежуток времени. Какой смысл тратить годы жизни на поиск и анализ своих ошибок. Нужно преобразовать непродуктивное, бесполезное или угнетающее и вперед, к своим целям и достижениям.

В ходе работы с практикой сразу чувствуется, что мы приобретаем власть над своим неудержимым и неконтролируемым потоком мыслей и образов. Наши туманные, неясные образы становятся вполне реальными, когда мы на них смотрим в рисунке и описываем. Они вдруг становятся очень понятными, и решение видится, чуть ли не сразу. Появляется уверенность, хочется брать ответственность на себя и действовать.

Активизируя правополушарное мышление, создается мощный психотерапевтический эффект. Обретается эмоциональность, вписан-

ность в жизнь, полнота (от отсутствия этой полноты мы и впадаем в хандру). И таким образом, изменяя и исцеляя внутренний мир, мы приобретаем в реальности то, о чем давно мечтали – любовь, дружбу, здоровье и радость.

Клиенты отмечают, что после практики сразу наступает облегчение или понимание, что нужно делать.

С каждой новой проработкой происходит раскрытие, высвобождение психической (она и является жизненной) энергии. Мы испытываем прилив сил и уверенности, начинаем достигать свои цели и радоваться результатам.

Я уверена, что внимательная работа с собой продуктивнее многих тренингов.

Важно то, что мы присваиваем проблеме и решению названия. В одном названии содержится концентрация всей цепочки действий. И слово обладает величайшей силой. Известно, что движение мысли вызывает мышечные сокращения, а словом, как говорят, можно и убить, и воскресить.



Например, слово **Стерва** - ж. и стерво ср. труп околевшего животного, скота; падаль, мертвечина,дохлятина. Следуя элементарной логике, стервология - это наука о том, как стать мертвечиной. Нам бережнее и аккуратнее нужно использовать Слово. Слова создают определенный образ, и бессознательно воздействуют на нас.

Прокручивая в уме образ и имя решения нашей проблемы, мы подключаем к воплощению желаемого сразу оба полушария, и такая мощная синергия полушарий несет нас к достижениям. Созданный нами «образ – имя» создает концентрацию психической энергии. Наше сознание и бессознательное задействованы и прокручивают нашу цель так, что некуда влезть сомнениям, страхам, воспоминаниям.

Наш мозг связан множеством тончайших нервных волокон со всеми участками тела, в том числе и с пальцами рук, поэтому рисуя левой рукой, мы активизируем правое полушарие, и описывая правой рукой, активизируем левое.

Результативность практики мы можем увидеть сразу, если оценивать результат до и после по 10-ти балльной шкале. Актуальность, значимость до

выполнения техники – столько-то баллов, и после – столько-то баллов. Если работаем с личностными чертами, можем фотографировать себя до и после, потому что преобразование наших накопленных негативных представлений очень меняет нас внешне.

Если практикой пользоваться системно и регулярно, то изменения будут весьма ощутимы и заметны.

В нашем личном мире есть только наша личная истина. И личные решения, результаты нужно оценивать не как правильные – неправильные, а как лучшие или худшие для нас.

Занимаясь практикой регулярно, хотя бы в течении 3-х месяцев, охватывая разные области, качества, можно увидеть столько личного смысла,

столько интересного и важного в себе, прийти к  
нужным выводам и решениям.

Что можно решать и изменять практикой «От грез к реальности»?

- актуальные проблемы
- черты характера
- развивать качества личности
- настроение
- образ себя
- здоровье

## Отзывы

...сразу как будто узел развязался, стало легко.....

...стало свободно и радостно...

...вопрос, который не решался в течение года, решился сам собой в течение недели....

...я работал со своей неуверенностью пару лет, ходил на курсы, тренинги. Выглядел уверенным, но внутри этого не чувствовал. Поэтому уверенность была какой-то неестественной. Пригласили поработать практикой «От грез к реальности» в тестгруппе. Я стал прокручивать в уме образ и имя моей уверенности, который у меня получился в ходе работы с практикой. В разных ситуациях, вспоминая образ и имя, сразу чувствовал какой-то прилив сил и спокойствия, что делало меня уверенным изнутри. Постепенно



я усвоил этот образ, как бы сросся с ним, эта уверенность стала моей собственной. Сейчас вспоминаю, как пытался внушить себе уверенность – было тяжело, что-то во мне не принимало эти слова, как выяснилось, не принимало мое бессознательное, потому что там-то как раз и сидел другой образ – неудачника...

...у меня прошли головные боли...

... я искал решение в голове, и никак не находил. Мозг кипел от напряжения. Когда по пунктам все нарисовал и описал – решение, в прямом смысле, увидел....

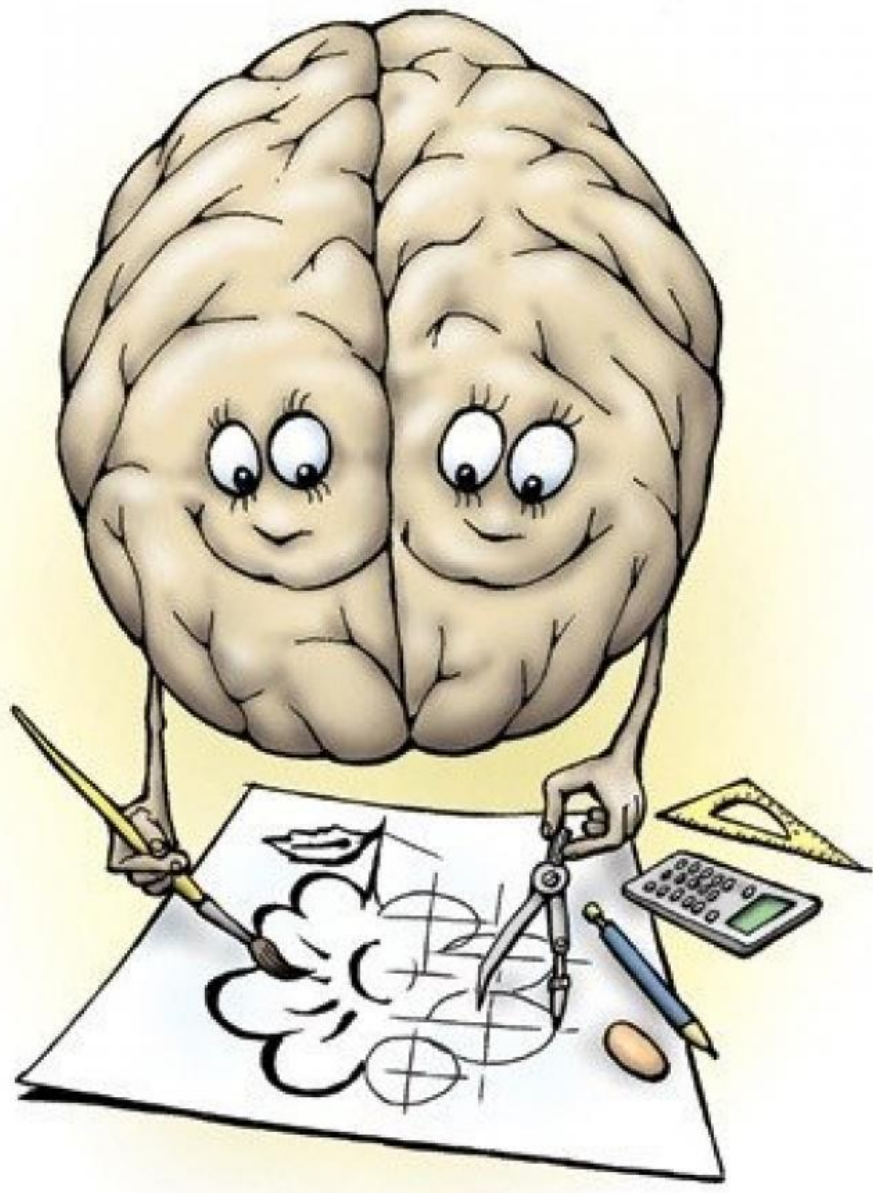
...долго ходила к психологам, около двух лет. Изменения происходили, но я тратила много времени и денег на встречи с психологом. По любому вопросу бежала к нему. Когда

предложили работать с Практикой «От грез к реальности», я столько всего смогла изменить сама. И стала сама себе психолог...

**Практическая часть**  
**«От грез к реальности »/ From daydreams to**  
**reality**

Необходимо:

1. Абсолютная изоляция, все приборы отключены, все близкие за дверью (около часа)
2. Сосредоточенность на практике
3. Акварельные краски, кисти
4. Листы А4 или больше
5. Ручка, бумага для письма



## Техника

Четко формулируем проблему, задачу и записываем на карточке (ее мы будем держать перед глазами во время работы). Проблемой может быть все, что угодно – взаимоотношения, образ себя и комплексы, трудности в самореализации, нездоровье, финансы и т.д. и т.п.

Рисуем левой рукой (для правшей) или правой (для непереученных левшей) образ проблемы произвольно, все, что отзывается на проблему в левой части листа (правая нам нужна будет для преобразования).

Когда рисунок готов, кладем перед собой, как можно глубже погружаемся в процесс.

Берем ручку и бумагу и в течение получаса (можно больше, можно меньше), отвечая на

вопросы (ниже) максимально подробно, не думая, описываем картину.

Важно, отключить анализ, не выдавать желаемое за действительное. Честно и подробно, без участия «умной головы».

Отвечаем на вопросы:

## **1 БЛОК**

1. Что это? О чем это? Дайте этому имя.
2. Какое это?
3. Когда это появилось?
4. Что делает? (динамика)
5. Что хочет?

## **2 БЛОК**

1. Какие чувства вызывает?
2. Какое отношение у вас к этому?

## **3 БЛОК**

1. Зачем это?
2. Чем ценно или важно?
3. Чем выгодно? Чем грозит изменение?

## ЭТАП ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

Берем лист с рисунком и с помощью красок и кисти преобразовываем данное художество в образ, который нам нравится, вызывает радость, восторг, энергию, побуждение действовать. Смотрим и интуитивно добавляем, изменяем, чтобы заработало, понеслось к цели, к решению, результату! Рисуем также левой рукой на этом листе.

**Важно:** чтобы рисунок желаемого результата вырисовывался из первоначального.

Писать только ручкой. Рисовать лучше акварелью.

Все интерпретации только ваши, не из книг и методик, только ваши. Если черный цвет для вас – это цвет радости, значит – это радость.



## **ВОПРОСЫ ПОСЛЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ:**

1. Что это? О чем это? Имя.
2. Какие чувства вызывает?
3. Какое отношения у вас к этому?
4. Что это делает? Что нужно, чтобы заработало?
5. Что ждет? Каково будущее?

## **По окончании работы ответьте на вопросы:**

1. Что мне дала данная техника, что я понял(а), что буду делать уже сегодня?
2. Как я себя чувствую? Если отлично – ждите преобразования в жизни в течение месяца, макс. 3-4. Если нехорошо – доведите образ до удовлетворительного эмоционального отклика и повторите технику еще пару раз в ближайшие дни.

Работать можно один-два раза в неделю, все индивидуально, можно реже. Стараться не изменять все сразу. Пожить с одним образом, впитать, срастись, затем переходить к другому.

Если будет желание поделиться отзывами, вашими результатами, задать вопросы, пишите на [ledi.luybov@ya.ru](mailto:ledi.luybov@ya.ru)

Об авторе:

**Кириллова Любовь Станиславовна**

клинический психолог,

член Профессиональной Психотерапевтической Лиги,

Руководитель Центра Проективной диагностики и консультирования «ReFORMA»,

Автор практики решения личных актуальных проблем и задач "From daydreams to reality" (От грез к реальности) и Системы личных изменений REFORMING .

Профессиональные интересы – психофизиология, психофизиология бессознательного.

В 2012 году защитила научную работу «Исследование эффективности психокоррекции на базе театральных систем».

Как экономисту по первому образованию интересны быстрые и недорогие методы психотерапии.

Разрабатывает методики психологической самопомощи.

Автор публикаций в Журнале «Psychologies.Today»

Подписано в печать 22.03.16 г.

Формат 60\*84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.

Печать ксерографическая. Усл. печ. л. 3,4. Уч.-изд. л. 3,0.

Тираж 200 экз. Заказ №03-16

---

Напечатано ООО «Издательство «Форт»

Свидетельство о внесении в Государственный реестр издательств

ДК №333 от 09.02.2001 г.

61023, г. Харьков, а/я 10325. Тел. (057)714-09-08

