

ТЕТРАДЬ МОИХ

УСПЕХОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | 00.00.20\_\_\_\_ г.  *укажи тут сегодняшнюю дату* |
| Ф.И.О.: | Имя    *укажи тут свое имя* |

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ

## ДОМАШНЕЙ РАБОТЫ

Здравствуй, дорогой друг, подруга!

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО.

Ты получил (-а) этот документ с упражнениями для самостоятельной работы потому, что пришло время изменить что-то в своей жизни и я искренне верю, что в этот самый момент ты стоишь на пути к самому / самой себе. И я верю, что дочитав до конца вступительное слово, ты возьмешь ответственность за свою жизнь в свои руки и начнешь ее менять. Да, именно, прямо сейчас.

Все, что для этого нужно – это выполнять описанные ниже упражнения, так, как написано в их инструкции, параллельно консультируясь со мной и предоставляя обратную связь о своих переживаниях, чувствах, инсайтах 1 раз в неделю по пятницам и при личной встрече.

**Упражнения простые и, может быть, покажутся странными, смешными, глупыми, однако их нужно делать. Эти упражнения, как таблетки, которые нужно «пить» курсом, в течение определенного времени – 40 дней, в течение которого закрепляются новые ресурсные привычки в твоем сознании.**

Для кого-то они могут быть простыми, для кого-то не очень, возможно будет желание забыть, не делать или появится множество причин и очень важных аргументов, чтобы избежать этих упражнений, однако, если ты хочешь получить результат и изменить свою жизнь, наполнить ее радостью, осознанностью, новыми красками и увидеть новые горизонты, тебе нужно каждый день выполнять эти упражнения.

Наша жизнь устроена так, что она зависит только от нашей внутренней картины мира, которая выстраивается на основе нашего восприятия и только, когда твое восприятие начнет смещать центр своего внимания с привычных ограничивающих установок на непривычные, забытые ресурсы, когда оно просто начнет видеть что-то, чего не воспринимало раньше, только тогда начнет меняться и картина твоего внутреннего мира, а значит и твоя жизнь. Внешнее всегда реагирует на внутреннее и притягивается к нему.

Эти упражнения рассчитаны именно на расширение твоего восприятия.

Ты можешь спросить: «Ну как же, я же на гипноз пришла, а тут еще какие-то упражнения, ведь можно одним гипнозом все решить, как же так?»

Отвечаю: «Гипноз – это не волшебная таблетка, не панацея и если работать только с одним бессознательным, оставляя без внимания когнитивные аспекты психики, ее привычки ума, эго, то результата можно ждать долго или же он проявится на какое-то время, а потом снова поглотят старые и еще действующие привычки ума. Интеграция данных упражнений позволяет сформировать новые привычки и новый взгляд на физиологическом уровне. Почему я об этом говорю? – Потому, что человек триедин и представляет собой тандем души, духа (которые мы называем еще как «Высшее Я», «Бессознательное»), и тела. И поэтому нельзя исцелить Душу – Бессознательное, забывая о физиологии также, как нельзя исцелить Тело, забыв о Душе».

Таким образом, надеюсь ты понимаешь теперь, для чего нужны эти упражнения.

Поэтому, дочитывая эти строчки, прямо сейчас, ты набираешь в легкие много-много воздуха и выдыхаешь все свои сомнения, страхи и сопротивления, и с мыслями о том, что сейчас ты вступаешь на путь к самому /самой себе, преступаешь к упражнениям. Я верю в тебя! Ты сможешь!

**НАЧИНАЕМ СЕЙЧАС:**

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИДУМАЙ СЛОНА»:

Каждый раз, когда какой-нибудь человек тебя разозлит, испугает, взбесит, ты, глядя на него, даже в состоянии гнева в своем воображении представляй его в виде слона, но не простого, а как из мультфильма, с розовыми ушами, синим хоботом, вместо лап – пусть будут цветы, вместо ушей – граммофоны или придумай фантазийного слона из раздражающего тебя оппонента на свое усмотрение и продержи этот образ в своей голове до тех пор, пока эмоции успокоятся.

**Повторять в течение 40 дней при любом поводе.**

УПРАЖНЕНИЕ «10 ПЛЮСОВ»:

Каждый раз, когда ты находишься в неуютном для тебя месте, где тебе что-то не нравится, например, общественный транспорт, улица с толпой народа, или очередь в магазине, которая бесит, найди в этой ситуации 10 положительных моментов, которые она для тебя несет, например, если я в метро в час пик, что мне дает хорошего это:

1. Это отличная альтернатива спортзалу.
2. Мне делают массаж бесплатно.
3. Я могу быть ближе к народу.
4. Я могу почитать книгу у попутчика на плече – отличная подставка.
5. Я могу прочитать интересный пост у попутчика в гаджете, который стоит рядом со мной.
6. Это увлекательная экскурсия по подземному городу.

И так далее до 10 плюсов.

**Повторять в течение 40 дней при любом поводе.**

УПРАЖНЕНИЕ «ПОХВАЛИ СЕБЯ»:

Каждый раз, когда ты что-либо делаешь хорошее, успешное, что угодно, даже – картошку почистила на ужин или не опоздала на работу – хвалишь себя в слух перед зеркалом, как угодно и где тебе удобно, но в слух и перед зеркалом, вот так:

«Я молодец, я сегодня совершила достижение, я …. (и указываешь что)». Например:

* «Я молодец, я сегодня совершила достижение, я проснулась утром в хорошем настроении»
* «Я молодец, я сегодня совершила достижение, я сделала отчет по работе вовремя!»
* И т.п.

Все свои достижения записываем либо прямо сюда, либо заводим блокнот для записи всех своих даже самых незначительных достижений, либо пишем мне в ВК в сообщения. Как удобно будет, но пишем – отчет каждый день.

Раз в день за все свои достижения (можно чаще, если будет желание) дарим себе подарок за свои заслуги – что угодно, цветочек, поход в кино, сладости, прогулку, посиделки с подругами или друзьями – по желанию.

**Повторять ежедневно в течение 40 дней, в любое время.**

УПРАЖНЕНИЕ «10 ПОГЛАЖИВАНИЙ»:

Есть такая теория, что человеку для хорошего самочувствия нужно 10 поглаживаний в день. Говорят, что это доказали ученые. Не знаю, насколько это достоверно, но то, что это приятно, способствует выделению гормона радости и гармонизации психического здоровья – точно!

**Поглаживания бывают:**

**1.** Физические.

**2.** Психологические.

**Поглаживание физическое** – это единица физического контакта, несущий эмоционально-кинестетический «заряд», передающийся от одного человека другому.

**Поглаживание психологическое** – это единица эмоционального «заряда», который передается в общении от одного человека к другому.

Поглаживания можно сравнить с пищей для тела – они так же необходимы для психики, но, как и пища, поглаживания могут быть вредными. Если поглаживаний человеку не достает, у него начинается голод поглаживаний, приводящий к невротическим состояниям.

Говорят, для элементарного выживания человеку каждый день нужно минимум 4 положительных физических контакта (объятия, поцелуи, прикосновения), для комфортного самочувствия — 8, а для развития — 12. Довольно трудно эти цифры обосновать, однако на уровне ощущений и внутреннего комфорта они выглядят вполне правдивыми.

**Виды поглаживаний:**

**Безусловные позитивные.** Человеку дается в общении эмоциональный посыл «я тебя люблю без всяких условий, таким, какой ты есть».

***Примеры:*** *«Ты отличный человек» «Ты мне нравишься» «С тобой мне хорошо».*

**Условные позитивные.** Человеку дается эмоциональный посыл «я тебя люблю за что-то, мне нравиться в тебе что-то конкретное».

***Примеры:*** *«Ты хорошо сделал работы» «Мне нравится, как ты улыбаешься» «Ты хорошо сегодня выглядишь».*

**Условные негативные.** Эмоциональный посыл: «мне в тебе что-то не нравится, мне не нравятся какие-то твои определенные поступки».

***Примеры:*** *«Ты меня этим расстроил» «Тебе это ужасно не идет» «Эту работу ты сделал ужасно».*

**Безусловные негативные.** Эмоциональный посыл «ты мне не нравишься в принципе, я тебя не люблю ни за что».

***Примеры:*** *«Идиот!» (и другие ругательства – ярлыки) «Ты ни на что не годен» «У тебя никогда не получится» «Ты всегда все делаешь плохо».*

**Игнорирования.** Эмоциональный посыл «ты мне не нужен, тебя для меня нет, ты никто!»

***Примеры:*** *«Отстань!» «Не мешай!» «Достал!» «Что с тебя взять!»*

**Фальшивые.** Человек пытается выразить не те эмоции к человеку, которые он чувствует на самом деле

***Примеры:*** *«Ты не занят?» - «Нет!» (хотя на самом деле нет времени) «Какая прекрасная кофточка!» (хотя на самом деле не нравится».*

Поглаживания по степени пользы-вредности идут в том порядке, в котором перечислены.

Искрение позитивные поглаживания всегда полезны. Негативные условные поглаживания полезны или вредны в зависимости от ситуации. Безусловные негативные, фальшивые поглаживания и игнорирования всегда вредны.

В здоровом коллективе распределение поглаживаний позитивные: условные негативные = 7:1. Чем больше в коллективе поглаживания смещаются в сторону негативных, фальшивых и игнорирований, тем более нездоровая эмоциональная атмосфера там становится, тем более такая атмосфера способствует эмоциональным проблемам членов этого коллектива.

**Фильтр поглаживаний.**

Часто люди не могут принимать позитивные поглаживания, так как у них на эти поглаживания стоит фильтр (обычно еще с детства).

**Причины фильтрации позитивных поглаживаний:**

* Человек приручен, что за позитивные поглаживания придется платить, а так как не хочет быть обязанным, не принимает их.
* Человек искренне считает себя не таким, как говорят, поэтому принимает позитивные поглаживания за фальшивые и отвергает их (лучше ругайте, чем хвалите!»
* Человек приручен, что после позывного идет наказание (воспитывался в семье, где было в ходу моральное издевательство), поэтому не принимает поглаживание, чтобы избежать унижений.

Если у человека стоит фильтр на позитивные поглаживания, он вынужден вместо них искать негативные поглаживания и провоцировать окружающих на них. Одной из таких провокаций на негативные поглаживания является злоупотребление – когда человека после это ругают, он получает множество негативных поглаживаний и может утолить свой голод поглаживаний, пусть и таким вредным способом.

Зависимый, когда наступает голод поглаживаний может начать употреблять, чтобы за свое употребление получить негативные поглаживания, и таким образом утолить свой голод.

Кроме того, голод поглаживаний помогают утолить скандалы, конфликты, ссоры и т.д.

Чтобы избежать этого, необходимо снимать свой фильтр на позитивные поглаживания.

**Убеждения, мешающие и помогающие обмену поглаживаний:**

|  |  |
| --- | --- |
| Убеждения, мешающие позитивному эмоциональному общению | Убеждения, помогающие позитивному эмоциональному общению |
| Плохо принимать позитивные поглаживания | Нормально принимать позитивные поглаживания |
| Нельзя отвергать негативные поглаживания | Полезно отвергать негативные поглаживания |
| Плохо гладить (например, хвалить) самого себя | Можно гладить (например, хвалить) самого себя |
| Нужно ограничивать позитивные поглаживания | Нужно давать честные позитивные поглаживания |
| Лучше сфальшивить, чем говорить негатив | Нормально просить поглаживания |
| Плохо просить поглаживания | Лучше конструктивно выразить негатив, чем фальшивить |

**Анализ поглаживаний:**

Можно проанализировать, как обстоят дела с поглаживаниями у вас с помощью следующих вопросов:

1. Как часто вы сегодня давали другим: позитивные поглаживания; негативные поглаживания.
2. Как часто вы сегодня принимали: позитивные поглаживания; негативные поглаживания.
3. Как часто вы сегодня просили: позитивные поглаживания; негативные поглаживания.
4. Как часто вы сегодня отказывались: от негативных поглаживаний; позитивных поглаживаний.
5. Как часто вы сегодня давали себе: позитивные поглаживания; негативные поглаживания.

Отношение позитивных к негативным поглаживаниям в каждом вопросе в норме должно быть около 7 к 1. Количество поглаживаний для каждого вопроса в норме должно быть примерно одинаковым.

**Изменение поглаживаний:**

1. **Игнорирование:** заметить в человеке что-то «нужное», «полезное» и выразить ему это.
2. **Фальшивые поглаживания:** понять, какие негативные эмоции вы подавляете и разрешить себе выразить их человеку в конструктивной форме негативного условного поглаживания.
3. **Негативные безусловные:** понять, что вы испытываете негативные эмоции не к самому человеку, а к чему-то конкретному в нем (конкретным поступкам, поведению, черте характера). Перестройте негативное безусловное на условное поглаживание, выразив конструктивно негатив к чему-то конкретному, а не к человеку вообще.
4. **Негативные условные:** учитесь выражать негатив в конструктивной форме (вместо «это плохо» – «мне это не нравится»). Кроме негатива замечайте позитив, и давайте поглаживания и про это. Лучше всего работает схема «+» «–» «+» (сначала позитивное поглаживание, потом негативное, потом опять позитивное). Также, вместо схемы «это плохо», можно применять схему «это можно улучшить».

**Задания к теме «Поглаживания»:**

1. Вспомните и опишите 5 ситуаций, когда голод поглаживаний приводил к употреблению. Как бы вы могли изменить ситуацию, если бы смогли утолить свой голод другим способом? Как вы будущем вы сможете поступать в подобных ситуациях, чтобы избежать употребления?
2. Вспомните и опишите 10 ситуаций, когда голод поглаживаний приводил к конфликтам. Как бы вы могли изменить ситуацию, если бы смогли утолить свой голод другим способом? Как вы будущем вы сможете поступать в подобных ситуациях, чтобы избежать употребления?
3. Проводите анализ поглаживаний каждый вечер. Проанализируйте, как бы вы могли изменить баланс поглаживаний в нужную сторону.
4. Выберите 10 ситуаций с вредными поглаживаниями. Проанализируйте, как можно было изменить поглаживание в каждом конкретном случае.
5. Проанализируйте, какие основные поглаживания вы даете людям. Где вас научили давать именно эти поглаживания? Как вы можете изменить свой профиль поглаживаний?
6. Проанализируйте, какой фильтр поглаживаний есть у вас. Где вас научили фильтровать поглаживания? Как вы можете изменить свой фильтр?

**Упражнение «10 поглаживаний»:**

Для того, чтобы компенсировать нехватку положительных поглаживаний проводите следующее упражнение:

Когда вы проснулись, засыпаете, находитесь в душе, сами с собой, просто погладьте себя руками – по ручкам, по ножкам, по плечикам, по телу мягкими и приятными движениями, как мы гладим тех, кого любим. Со словами:

* Я самая (самый) лучшая (лучший).
* Я люблю себя.
* Я горжусь собой.
* Я принимаю себя.
* Я самая (самый) любимая (любимый).
* Я прекрасна (прекрасен).
* Я ценю себя.
* Я наполняю себя любовью.
* Я доверяю себе.
* Я разрешаю себе … (что бы вы хотели себе разрешить? – Укажите.)

На каждое физическое поглаживание – говорим психологическое позитивное поглаживание, любое, от которого вам будет приятно.

Мы, таким образом совмещаем физические и психологические поглаживания.

У нас есть клеточная память, которая имеет свойство фиксировать, запоминать отношение к себе на уровне инстинктов, наше тело умеет научаться положительным поглаживаниям.

Ведите это упражнение в свой распорядок дня – утром и вечером его выполняйте, как «чистить зубы». И поверьте, через какое-то время вы будете совсем иначе смотреть на мир и на себя в мире. Это одно из самых моих любимых и приятных упражнений;-))

**Выполнять желательно каждый день в течение месяца, далее – раз в неделю для профилактики)).**

УПРАЖНЕНИЕ «НЕГАТИВ/ПОЗИТИВ»

В этой таблице, в первом столбике выпиши 50 своих негативных качеств (найдешь больше – пиши все), прямо в столбик, а во втором столбике напротив каждого негативного качества напиши, какую пользу каждое из качеств тебе дает в жизни, например:

Лень – отрицательное, дает – отдых, я отдыхаю, когда мне хочется отдохнуть.

Страх – отрицательное, дает – самозащиту.

Нерешительность – отрицательное качество, дает – отсрочку для обдумывания действий.

И так далее. Вписывай прямо сюда:

|  |  |
| --- | --- |
| Мои отрицательные качества: | Какую пользу я от них получаю: |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Готово? – Супер! Ты молодец!

Ниже, прямо тут, напиши свои мысли и опиши чувства, которые приходили к тебе, пока ты делал/а это упражнение:

Эту таблицу с описанием своих чувств (рефлексией) ты покажешь мне на консультации или в вк (просто сделай фото на телефон и пришли), потом мы обсудим то, что у тебя вышло.

А пока – подари себе что-то приятное – СПА, театр, кино, массаж за проделанную работу. Обязательно!

**Это упражнение ТОЛЬКО на 1 день.**

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ»

Как ты относишься к рисованию?

Сейчас возьми в руки карандаш, ручку, маркеры, краски с кистями – любой графический инструмент для рисования, какой вам удобен и лист бумаги.

И нарисуй своего внутреннего зверя. Да-да, именно его. Не то животное, которое ты любишь или не любишь, а то, которое закрыв глаза, прямо сейчас – закрой их, ты почувствуешь внутри себя, то самое, которое внутри тебя страдает, плачет, которому больно, страшно, которое хочет, порой всех съесть, разорвать и покусать, то существо внутри себя, которому одиноко в этом мире, может быть даже холодно, ощути, почувствуй его, представь его образ, какое оно, какого размера, формы, на кого похоже и опиши его тут, прямо тут:

А дальше, бери в руку карандаш или кисть и нарисуй его так, как можешь, даже, если не очень хорошо рисуешь – не важно, как можешь. Этот рисунок ты мне принесешь на нашу встречу или можешь сфотографировать на телефон и прислать во вконтакте в личные сообщения.

Когда ты его нарисуешь и покажешь мне я скажу тебе, что с ним делать.

А пока посмотри на него. На свой рисунок. И ответь на вопросы:

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос: | Твой ответ: |
| Что ты чувствуешь, глядя на него? |  |
| Что бы хотелось с ним сделать? |  |
| Для чего он тебе? |  |
| Какую пользу несет? |  |
| Напиши 15 причин его любить за то, что… (за что его можно любить, что хорошего он тебе дает?) |  |
| Напиши 15 способов его отблагодарить за то, что он есть: |  |

После того, как ответишь на эти вопросы, я хочу, чтобы ты написал/а письмо своему нарисованному зверю, прямо тут ниже, с обязательными словами – «Я прощаю тебя», «Я принимаю тебя», «Прости меня», «Я верю в тебя», «Я люблю тебя», «Я люблю тебя таким, какой ты есть», «Я благодарю тебя за…. (перечисляем за что)».

Пиши ниже свое письмо с этими словами и чем больше и красноречивее, эмоциональнее оно будет, тем лучше.

Написал/а? – Замечательно.

Это задание ты мне покажешь и мы его обсудим.

В течение 21 дня каждый **вечер** тебе нужно будет мысленно обращаться к этому нарисованному животному и тому, которое внутри тебя со словами, которые ты использовал/а в своем письме:

* «Я прощаю тебя»,
* «Я принимаю тебя»,
* «Прости меня»,
* «Я верю в тебя»,
* «Я люблю тебя»,
* «Я люблю тебя таким, какой ты есть»,
* «Я благодарю тебя за…. (перечисляем за что)».

**В течение 21 дня каждый вечер ты будешь работать с этим изображением.**

УПРАЖНЕНИЕ «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ЗА…»

Ежедневно утром и вечером, повторяй 10 раз, указывая по 10 разных своих качеств за которые ты себя любишь:

**Я люблю себя за …. (проговаривай за что ты себя любишь утром и вечером).**

Например:

* Я люблю себя за свою улыбку.
* Я люблю себя за то, что рано проснулась.
* Я люблю себя за то, что смогла пересилить себя в чем-то.
* Я люблю себя за то, что помогла кому-то.
* Я люблю себя за свой прекрасный вкус в одежде.
* Я люблю себя за свои таланты.

**И т.д. до 20 утром в течение 21 дня, и по 10 раз в течение следующих 19 дней.**

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАВЕТНЫЕ СЛОВА»:

Продолжай делать упражнения выше описанные и добавь к ним сегодня следующие:

**40 дней, каждое утро:**

* Все мои страхи и тревоги уходят.
* Мое сознание наполнятся верой в собственную безопасность.
* Сегодня замечательный день для новых идей и возможностей.
* Я приветствую удачу, идущую ко мне.
* Я приветствую новый день, дающий мне новые возможности.
* Вдохновение живет во мне и приносит удачу во всех моих делах.
* Каждый день ведет меня к успеху и процветанию.
* Я верю в себя и свои силы.
* Я верю в силу моих слов и свой успех.
* Моя вера растет с каждым днем.

**40 дней каждый вечер:**

* Я приношу удачу, счастье, радость и любовь в этот мир и всем, кто со мной общается!
* Все, что мне нужно знать, открыто для меня!
* Все, что мне нужно, приходит ко мне вовремя!
* Жизнь приносит мне радость и любовь!
* Я полна любви, достойна любви и любима!
* Я здорова и полна энергии!
* Я преуспеваю во всем, чем занимаюсь!
* Я желаю изменяться и расти!
* В моем мире все прекрасно!
* Все мои поступки правильные!
* Все мои мысли – чистые и светлые!
* Я управляю своим временем, своей жизнью и своей судьбой сама!
* Я свободна от стереотипов, условностей, программ, влияний!
* Я легка и прекрасна!
* Успех и удача – мои спутники во всем!

…и…

* В мире нет ничего плохого или хорошего, есть только мое восприятие.
* Как я чувствую, смотрю, реагирую на обстоятельства из вне, такими они и становятся для меня.
* Я и только я творец своей жизни, поэтому я могу и имею право полностью, качественно самостоятельно распоряжаться своей жизнью в своих интересах прямо сейчас.

**В течение 40 дней проговаривай эти слова так, словно ты чувствуешь их внутри себя, не только говори, но и представляй их, чувствуй их в себе, словно ты героиня или герой этих предложений.**

На этом пока все.

Жду твоих выполненных заданий и обратной связи по каждому из упражнений.

Благодарю тебя за твою силу и упорство в поисках себя и за то, что не сдаешься.

*Твой психолог-гипнолог,*

*Александра.*