



Психосоматика

Психосоматика болезней встречается довольно часто, но! Важно помнить, что о психосоматической природе заболевания можно говорить только после того, как медицинское обследование не выявит физиологических причин данного симптома. Если причин не выявлено, тогда психолог должен выявить индивидуальные причины каждого клиента! Наше тело— верный друг и товарищ, оно не станет врать и обманывать, а откликнется сразу же как, только мы пойдём не той дорогой. Вместо того, чтобы сетовать на свой организм, постарайтесь лучше наладить с ним диалог и услышать его. Знакомство с собой будет хорошим шагом навстречу! Представьте себе ситуацию, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции: гнев, страх, ненависть, жадность, зависть, и понаблюдайте, где в вашем теле они отзываются. Чтобы получить правильный ответ, должен быть поставлен правильный вопрос! Спросите у себя, когда заболели или попали в беду, только вместо обычного вопроса: - За что мне это? Мы должны задавать правильные вопросы! Обязательно будьте честны с собой в этом! Это может быть непросто — психика инертна, мы полны привычек, в том числе привычек страдать, терпеть. Мы зачастую сами не осмеливаемся начать менять свою жизнь, а этим стоит заняться! У человека должны быть здоровые отношения с окружающими, мир в душе и достойное занятие, будьте профессионалом своего дела!

Как читать симптомы тела?

- Постановка правильных вопросов: - Для чего мне это?
- Что Вселенная хочет донести, чему научить?
- Какие ваши потребности длительное время находятся в "ужатом" положении?

Из-за чего ваша жизнь перестает быть радостной?

Что вы не получаете в жизни?

Как вернуть в свою жизнь желаемое?

Помогите организму запустить процесс самовосстановления!

Изучите методы саморегуляции, например, способ психокатализа
(каждое переживание имеет свое отражение в телесных и пространственных ощущениях человека, беспокойство ощущается во лбу, раздражение – в висках, контроль - в затылке, чувство ответственности – на плечах, тревога, злость – в груди, страх, гнев – на уровне живота и т.д.)

Изучаем различные техники направлены на снижение тревожности

Медитативные методы
(Медитация приносит физическое и психическое спокойствие и повышает силу концентрации, память, интуицию, внутреннюю силу и спокойствие разума. Также, она может привести к духовному просветлению)

Аутотренинг
Аутотренинг - это сознательное расслабление с целью погружения в легкий транс. Регулярные занятия повышают иммунитет и стрессоустойчивость, помогают организму справляться даже с очень серьезными болезнями.

Работайте на повышение самооценки, решение проблем
(Прекращайте давать себе оценку и сравнивать себя с другими, превратите самооценку в ценный ресурс, рассматривайте ее по числу совершенных полезных действий)

Обязательно займитесь физкультурой!
(Занятия физической культурой и спортом - обязательное условие здорового образа)

жизни)

Начните что-то делать!!!

..... Хотя бы
прочтите хорошие книги на эту тему, это даст более полную картину, а потом
действуйте, практикуйте! °°°°°°°°°°°°°°°°°°°° За 40 дней тренировки выбранными методами
сформируется привычка, начнет накапливаться эффект и если вы уже можете осознать
проблемы — значит пришла пора действовать!

.....

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?