Чек-лист | Эксперт

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, должнен 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!

1. Как читать симптомы тела?

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

- ☐ **1.4** ☑ Из-за чего ваша жизнь перестает быть радостной?

- ☐ **1.5** ☑ Что вы не получаете в жизни?

- ☐ **1.6** ☑ Как вернуть в свою жизнь желаемое?

2. Помогите организму запустить процесс самовосстановления!

- ☐ **2.1** ☑ 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.)

- ☐ **2.2** ☑ Изучаем различные техники направлены на снижение тревожности

- ☐ **2.3** ☑ 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)

- ☐ **2.4** ☑ 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.

- ☐ **2.5** ☑ 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)

- ☐ **2.6** ☑ 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?