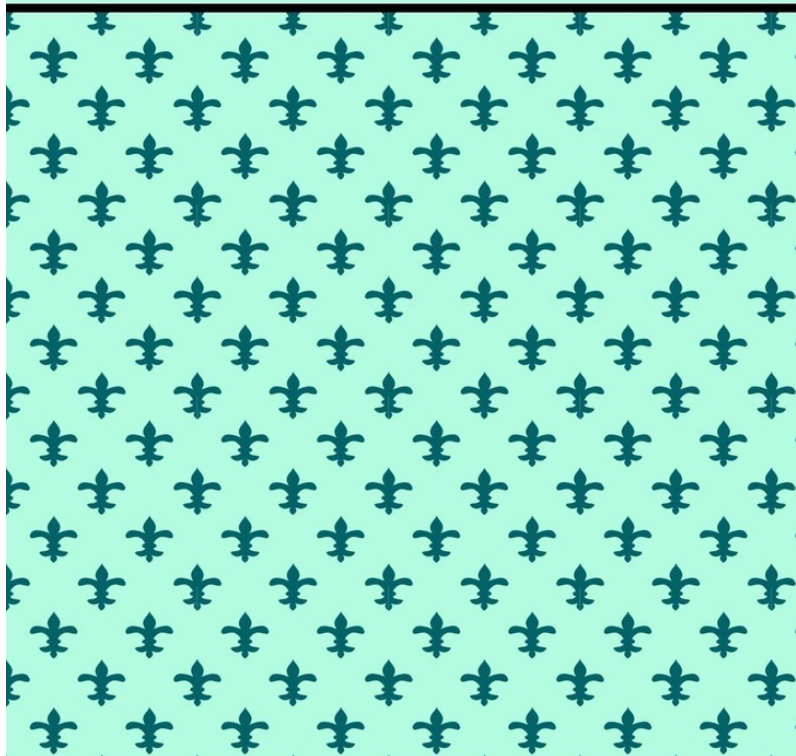


ОЛЬГА ПАНЧИКОВА

---

# Психологи дают советы?



# Ольга Панчикова

## Психологи дают советы?

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70521814](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70521814)*

*ISBN 9785006268708*

### Аннотация

Психологи не дают советы! Но могут дать рекомендации, подсветить «темные уголки» и помочь посмотреть на проблему под другим углом. Буду рада, если вы найдете на страницах моей книги что-то важное и полезное для себя. С уважением и теплом, психолог Панчикова Ольга.

# Содержание

Глава 1. «Возвращение бывших»	5
Глава 2. «Как перестать откладывать жизнь на потом?».	8
Глава 3. «Как преодолеть патологическую ревность?».	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Психологи дают советы?

**Ольга Панчикова**

© Ольга Панчикова, 2024

ISBN 978-5-0062-6870-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психологи дают советы?

Аннотация: Психологи не дают советы! Но могут дать рекомендации, подсветить «темные уголки» и помочь посмотреть на проблему под другим углом. Буду рада, если вы найдете на страницах моей книги, что-то важное и полезное для себя. С уважением и теплом, психолог Панчикова Ольга.

# Глава 1. «Возвращение бывших»

*Возвращение бывших партнеров может быть обусловлено различными причинами, и не всегда они являются положительными или здоровыми для отношений.*

**Причина -ностальгия:** ностальгия, воспоминания о прошлом, могут побудить человека вернуться к бывшему партнеру.

**Рекомендация:** возвращение в отношения, основанные на ностальгии, может быть эмоциональным, но не всегда удовлетворительным в долгосрочной перспективе. Для того, чтобы понять-нужно ли, это вам, на самом деле, можно составить простой список «+» и «-», от возвращения партнера. И посмотреть, а на сколько вы готовы к «перезагрузке» отношений.

**Причина- остаточные чувства.:** нерешенные эмоции и остаточные чувства могут стать основой для возвращения к предыдущим отношениям.

**Рекомендация:** возвращение по этой причине может привести к повторным конфликтам и сложностям, если причины разрыва не были проработаны. Здесь нужно садиться за «стол переговоров». И открыто, не забывая про «правило первого микрофона» -говорит один, а второй внимательно слушает, начать диалог. Без взаимных упреков, обвинений и манипулятивных техник.

**Причина- «момент одиночества»:** чувство одиночества или неудачи в новых отношениях может побудить человека искать утешение у бывшего партнера.

**Рекомендация:** это возвращение может быть временным и обусловленным обстоятельствами, а не реальным желанием восстановить отношения. Нужно обязательно разобраться с собственными мотивами. Отношения построенные «как запасной аэродром», обычно ведут в тупик. Нужно обязательно проанализировать свои эмоции, отделяя их от чувств. Подумать, а насколько ценен для вас человек, с которым вы готовы попробовать снова?

**Причина- желание исправить ошибки.:** после разрыва человек осознаёт собственные ошибки, и он может стремиться исправить их, вернувшись в отношения.

**Рекомендации:** это может быть позитивным, если оба партнера готовы к изменениям и росту. На сколько вы оба готовы к компромиссам. Необходимо составить «новые правила» отношений. Поменять «Я и Ты» на Мы.

**Причина -сексуальная привлекательность:** физическое влечение может быть мощной причиной возвращения, особенно если интимная связь сильной.

**Рекомендации:** однако фокус только на физической привлекательности может привести к игнорированию других важных аспектов отношений. Необходимо понять, что вас еще связывает с друг другом, на сколько вы разные на сколь-

ко готовы полюбить другие части личности партнера, особенно его инаковость.

**Причина-общие обстоятельства**, внешние обстоятельства, такие как общие друзья, семья или совместные обязательства, могут побуждать бывших возвращаться друг к другу.

**Рекомендации:** повторное объединение может быть обусловлено внешними обстоятельствами, а не глубокими изменениями в отношениях. Здесь так же будет уместно, открытой и честный диалог. На чем вы будете строить заново свои отношения. Здесь главным будет, не то, что вас объединяет, а то, что в вас разного. И насколько вы оба готовы меняться друг для друга.

*Любое возвращение потребует изменений каждого из партнёров. Человек может измениться после разрыва, и возвращение может быть попыткой построить новые отношения на основе этих изменений. В случае реальных позитивных изменений у обоих партнеров, это возвращение может быть удачным. Важно отметить, что успешное возвращение в отношения требует взаимного понимания, открытости и готовности к изменениям от обеих сторон.*

## Глава 2. «Как перестать откладывать жизнь на потом?».

Прокрастинация – распространенная проблема, при которой люди необоснованно откладывают принятие решений или действия несмотря на то, что они осознают, что это может вызвать у них проблемы.

Одной из причин прокрастинации является перфекционизм. Например, перфекционисты-студенты могут быть настолько критичными к себе из-за ошибок в учебных заданиях, что откладывают выполнение домашних заданий, чтобы избежать связанных с этим отрицательных эмоций.

**Причина:** это первую очередь, страхи!

- критическим и отрицательным оцениванием себя;
- чрезмерной заботой об ожиданиях других людей;
- отсутствием удовлетворения от успешного выполнения;
- чрезмерное беспокойство из-за ошибок и сомнений в своих способностях и действиях, часто в иррациональной форме или степени.

Страхи могут заставить человека избыточно откладывать предоставление своих заданий, потому что он чрезмерно *Перфекционизм может привести к прокрастинации. Например, он может увеличивать отрицательные эмоции, которые испытывают люди, когда они допускают ошибки, что*

*заставляет их откладывать работу, чтобы отсрочить связанные с этим отрицательные эмоции. В качестве альтернативы перфекционизм может значительно увеличить ожидания от себя, что увеличивает расхождение между текущей ситуацией и желаемой ситуацией настолько, что цели кажутся недостижимыми, и это заставляет их сдаваться. Беспокоится о том, что он сделал ошибки.*

### **Рекомендации:**

– Установите разумные цели и стандарты. Это не значит, что нужно ставить небольшие цели, а скорее оценить ситуацию, чтобы определить, какие результаты будут достаточными для достижения ваших целей.

– Сосредотачивайтесь на себе, а не на других. Многие проблемы, связанные с перфекционизмом, происходят из слишком сильной заботы о том, что ожидают от вас другие, или о том, что скажут или подумают другие. Сосредотачивайтесь на целях и стандартах, которые вы устанавливаете для себя.

– Подвергните сомнению и преодолите свои страхи. Посмотрите на свои страхи и попытайтесь рационализировать их. Используйте техники, например, задавая себе вопросы вроде «насколько вероятно, что кто-то заметит мои маленькие ошибки?» или «что, если кто-то раскритикует мою работу?». Имейте в виду, что поможет изменение вашего критического внутреннего диалога в более позитивное и сострадательное направление.

– Рассмотрите негативное воздействие вашего перфекционизма. Подумайте о том, как ваша прокрастинация, вызванная перфекционизмом, мешает получению обратной связи по вашей работе и тормозит ваш прогресс.

– Дайте себе разрешение на ошибки. Поймите, что ваша работа не будет идеальной, особенно с первого раза. Избегайте крайности и позвольте себе делать ошибки, как в работе, так и при уменьшении прокрастинации.

– Развивайте эффективность. Это ваша вера в способность выполнять действия, необходимые для достижения целей. Разработайте стратегии достижения целей и рассмотрите, как успешно их реализовать.

– Развивайте «самосострадание»: доброту к себе, понимание общечеловеческих трудностей и осознанность. Используйте техники, специфически актуальные в случае перфекционизма, такие как изменение критической беседы с собой в более позитивную и сострадательную сторону.

– Получайте поддержку и вдохновение от других. Обсудите свои опасения перфекциониста с профессиональным психотерапевтом или попросите друга поддержать вас и мотивировать в момент действия.

**Методы борьбы с прокрастинацией, которые могут помочь уменьшить прокрастинацию, вызванную перфекционизмом:**

– Разбейте свою работу на небольшие этапы. Например, если у вас большой проект, который, кажется, ошеломляю-

щим, разделите его на ряд небольших этапов, таких как создание плана, поиск соответствующих ресурсов и написание введения.

– Начните с крошечного шага. Например, обязывайтесь написать всего одно предложение или заниматься всего 2 минуты, предоставив себе разрешение остановиться после этого маленького первого шага, чтобы уменьшить давление, связанное с началом работы.

– Переключайтесь между задачами. Например, если вы застряли на задаче и не можете продвинуться, переключитесь на другую задачу, пока не будете готовы вернуться к первой.

– Признавайте и вознаграждайте свой прогресс. Например, побалуйте себя чем-то приятным после достижения ваших учебных целей в течение недели подряд.

– Планируйте свою работу согласно циклам продуктивности. Например, если вам легче концентрироваться на творческих задачах утром, старайтесь запланировать такие задачи в это время, насколько это возможно.

– Улучшайте свое рабочее пространство. Например, если ваше текущее рабочее пространство имеет много раздражающего фонового шума, приобретите наушники с шумоподавлением или перейдите в более тихое место.

– Получайте достаточно отдыха. Например, если вам нужно усердно работать над задачами, требующими глубокой концентрации, убедитесь, что вы берете достаточные перерывы, чтобы не выгореть. Напомните себе, что даже если от-

дых снизит вашу продуктивность в краткосрочной перспективе, это часто будет гораздо лучше для вас в долгосрочной перспективе, как с точки зрения продуктивности, так и по вашему благополучию.

– Простите себя за прошлую прокрастинацию. Например, если вам нужно приступить к задаче, которую вы долго откладывали, скажите: «Я не должен был откладывать эту задачу с самого начала, но это прошлое, и сейчас важно двигаться вперед и просто сделать это».

*Перед использованием этих методов определите причины вашей прокрастинации, особенно если есть другие факторы, кроме перфекционизма, а также когда и как вы прокрастинируете. Это поможет найти лучшие методы борьбы с прокрастинацией для вашей конкретной ситуации и использовать их максимально эффективно.*

## Глава 3. «Как преодолеть патологическую ревность?».

*Ревность, чувство которое разрушает отношения, приводит к терзаниям и глубоким страданиям. Особенно если человек испытывает её патологически. Есть шаги, которые можно предпринять, чтобы ослабить накал.*

### **Рекомендации:**

1. Осознайте ревность: необходимо провести фазу самонаблюдения своих эмоций и поведения, быть внимательным к ним, чтобы понять и принять их. Ваша ревность является проявлением чего-то реального, будь то проблема в вашей паре, которую следует решить или это психологическая уязвимость, которую вы испытываете, которая вызывает эти состояния ревности?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.