

18+

Галина Карунина

Психолог в кармане

Галина Карунина

Психолог в кармане

«Издательские решения»

Карунина Г.

Психолог в кармане / Г. Карунина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-643269-7

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Практическое пособие «Психолог в кармане» создано для психологической самопомощи. Сборник состоит из 25 практических упражнений, которые помогут справиться с тревогой и стрессом, низкой самооценкой и сложностями в коммуникациях, со страхами и отсутствием мотивации. Практическое пособие станет прекрасным помощником для вас и ваших близких на пути к психологическому здоровью.

ISBN 978-5-00-643269-7

© Карунина Г.
© Издательские решения

Психолог в кармане

Галина Карунина

© Галина Карунина, 2024

ISBN 978-5-0064-3269-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Привет, меня зовут Карунина Галина, я кризисный психолог. Я всем сердцем люблю практическую психологию и убеждена, что только благодаря упражнениям, клиент может получить устойчивый результат. А если практики подобраны грамотно, то ты можешь самостоятельно работать над собой, без ущерба для психологического здоровья.

Мне приятно, что ты встал на путь самопомощи, а инструментом для этого выбрал мое пособие «Психолог в кармане». В книге ты найдешь 25 упражнений из практической психологии, которые я разбавила парой эзотерических техник.

Поздравляю, первый шаг к себе ты сделал!

Современный мир изобилует психологами, коучами и эзотериками, способными помочь в сложных жизненных обстоятельствах, но к ним не всегда можно попасть быстро, а помощь, порой, необходима сиюминутная.

Я составила этот мини- сборник специально для тебя, так как знаю, как сложно оказаться без опоры тогда, когда это так необходимо. Знаю, не понаслышке, что родные и близкие, зачастую, не способны оказать эффективную и результативную поддержку.

Мой сборник психологических упражнений поможет тебе разобраться в себе, увидеть свои сильные и слабые стороны, разблокировать негативные родительские послания, а так же увидеть в себе самооценку через самоощущение. Ты поймешь причину своей злости, агрессии и тревоги, а после этого попросишь себя с ними навсегда.

Ты увидишь, каким многогранным, смелым и сильным можешь быть каждый день. Ты согласишься на себя глазами любящего человека!

Сборник создан, чтобы помочь тебе начать жить счастливо и свободно, понимая, что свобода доступна тебе, только в рамках твоего тела, а это значит, что ты станешь комфортным и приятным человеком и для других людей. Это важно, потому что твоя счастливая жизнь не должна стать предметом несчастья для других!

ЧАСТЬ 1. Я- ЛИЧНОСТЬ

Первая часть моего психологического сборника, направлена на работу с твоей личностью. Ты познакомишься с явными и теньными сторонами самого себя. Вероятно, она не сразу тебе понравится, но точно станет понятной. Я научу тебя управлять и контролировать свои теньные стороны, создавая на них положительные качества личности.

Распаковывая себя, слой за слоем, ты придешь к своему истинному Я, постепенно избавляясь от негативных родительских программ и ограничивающих установок, которые копил в себе всю жизнь.

Выполняя практику за практикой твоя личность будет становиться яснее, понятнее и сильнее для тебя самого, а значит ты сможешь использовать свои ресурсы на полную силу, больше не испытывая вину за свои желания. Твои намерения начнут постепенно превращаться в действия, которые приведут к мечтам и целям, до этого казавшимся невозможным.

Я приглашаю тебя В ПУТЕШЕСТВИЕ по чертогам твоей личности! Приятного знакомства!

– *Хочу. Могу, но надо.*

Практика направлена на выявления в твоей жизни трех направлений: что я хочу, что я могу, но что я должен.

Выполняя эту практику, ты увидишь, как часто лишаешь себя возможности делать то, что хочешь, в пользу «надо» или в пользу «могу» – ограничители возможностей. Например, хочу плавать с аквалангом, но боюсь, а значит, могу сходить в океанариум и посмотреть на подводный мир через стекло. Твое «могу» заблокировало «хочу» страхами, зачастую не имеющими ничего общего с реальностью.

Бывает и такое, что ты выбираешь «хочу», совершенно игнорируя «надо». Таким образом, получается, снова нет равновесия, так как постоянный приоритет «хочу» – позиция ребенка, приводящая тебя к безответственности.

Наша задача сбалансировать твои «хочу», «могу», «надо» и получить оптимальный список дел, который будет развивать и улучшать твою жизнь, а не тормозить ее.

Составь 3 списка:

Что я хочу? Что я могу? Что надо?

Проанализируй списки.

Если есть страхи и сомнения по поводу пунктов – пропиши их на отдельном листе бумаги.

Выяви истинные страхи. Например, я боюсь глубины, потому что в детстве тонул. И невротичные страхи. Например, я боюсь глубины, потому что мама сказала это опасно, а опасности нужно избегать.

Или, я боюсь делать то, что мне хочется, (например, открыть свое дело), потому что результат может дать только то, что делать необходимо, а не хочется. (например, работа на босса с 8:00 до 18:00 это стабильно и безопасно).

(Страхи пропиши и проработай через практики из главы №4)

Подумай, какие «хочу» ты заменяешь на «могу», какие «надо» взвалил на свои плечи совершенно тебе не нужные (например, помочь другу покрасить стены в квартире, в ущерб своему времени, когда другу просто жалко потратить деньги на специалистов) и почему ты так делаешь? Что еще, кроме страхов тебя блокирует? Возможно, финансовые сложности, чувство вины, страх осуждения? Пропиши все то, что мешает сейчас сделать то, что ты хочешь. Отметь объективные причины и не объективные. А далее, поставь к каждой причине вопрос: «Что я могу сделать, чтобы решить эту проблему?» Отвечай на него честно, но не ставь себе преграды в виде тревог и сомнений, а так же отговорок и причин, почему ты не сможешь решить эти сложности.

Нужно просто написать, это всего лишь лист бумаги!

А теперь пришло время составить новые списки, уже с позиции понимания, какие «надо», являются важными, а какие навязанные чувством вины и ложного долга, какие «хочу» ты заблокировал страхами, а какие «могу» реализовываешь не на полную силу.

Пропиши списки так, чтобы они стали вдохновением для тебя. Прочитай их и придумай новые отговорки.

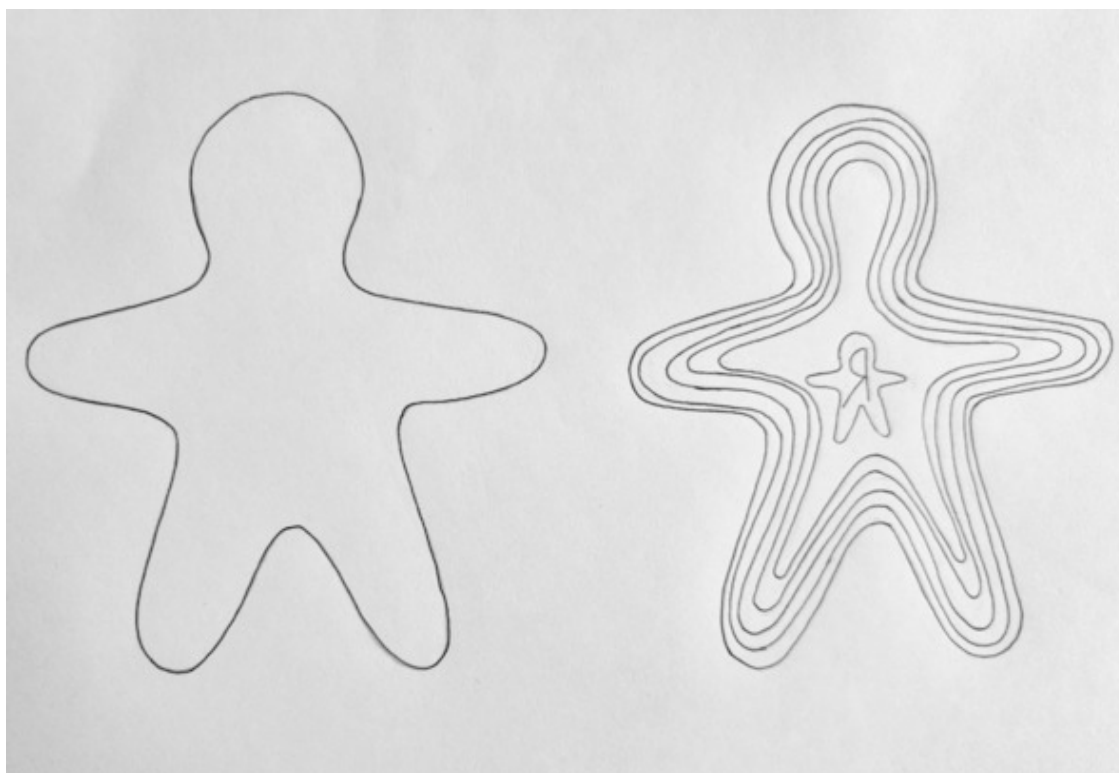
Запиши их и посмейся, ведь теперь ты знаешь, что сам загоняешь себя в рамки ненужных «надо» и ограничивающих «могу».

Живи с позиции «мне это нравится» и тогда никакое чувства вины и тяжелые ноши «долга» не помешают тебе проживать дни так, как тебе хочется!

– *Многослойность.*

Наша личность состоит из набора установок, родительских программ, воспитания, повседневной жизни, целей, желаний, реализаций, ошибок, переживаний и многих других слоев. Только на первый взгляд мы кажемся простыми и понятными. Совершил плохой поступок- плохой, совершил хороший- молодец! На самом же деле побуждают нас к тем или иным действиям совершенно разные обстоятельства. Практика «Многослойность», поможет тебе разобраться в своих «слоях» и понять, что именно подталкивает тебя на определенные действия или бездействия.

Для практики тебе потребуется белый лист бумаги, ручка и тетрадь для записей. Возьми лист и ручку, нарисуй большого человечка так, чтобы внутри него можно было нарисовать еще 5 фигурок. (см. рис.)



Это твой первый слой личности и он состоит из бытовых проблем, повседневных дел, сложностей, успехов, работы, общения с родными и близкими, а так же с теми, кого видишь впервые, например, продавец или водитель такси.

Опиши и запиши в тетрадь свою повседневную жизнь. Какая она? Чем ты занимаешься каждый день, о чем думаешь, говоришь, какие книги читаешь, что говорят тебе, где бываешь? Опиши, как можно подробнее свою обычную жизнь.

Далее нарисуй внутри человечка (по контуру первого) еще одного.

Это твой второй слой личности. Здесь спрятаны негативные и ограничивающие установки, которые сформировали в тебе много тревог и страхов, а так же здесь есть и положительные установки, которые помогают тебе двигаться по жизни уверенно.

Запиши свои убеждения, которые достались тебе от родственников, друзей, возможно, ты их услышал в кино или понял, столкнувшись в жизни. Запиши все установки, которые вспомнишь и раздели их на две части: те, что помогают и те, что мешают.

А теперь пришло время нарисовать третьего человечка, помести его внутри второго. Это будет третий слой твоей личности, в котором находятся твои страхи и тревоги по отношению к жизни, к людям, к миру в целом. Эти страхи могли сформировать отрицательный опыт или чрезмерный контроль и недоверие. Пропиши в тетради все страхи, которые вспомнишь. Среди них будут и те, что блокируют тебя ежедневно на создание отношений, карьерный рост, достаток, успех. Возможно, есть тревоги, которые заставляют всех и все контролировать. Запиши страхи, сформировавшие недоверие. Опиши максимально подробно, а после этой практики, проработай их с помощью упражнения «Какой ты, страх мой?» из раздела «Я-страхи».

Посмотри на своего человечка и дорисуй внутри него еще одного, четвертого, который глубоко погружен под предыдущими слоями, он не всегда заметен, понятен, но, безусловно, имеет огромное влияние на твою жизнь.

Слой родительских программ и советов. Опиши его, какие программы тебе заложили родители? Какие советы давали? Позитивные? Такие как «Ты молодец, у тебя все получится, ты счастливый, ты умный, здоровый...» Или негативные программы? Например, «У тебя не получится, это опасно, ты глупый, ты ни на что не способен, я в твои годы.., ты некрасивый, у тебя толстые ноги...»

Не пытайся дать оценку этим программам, не пытайся оправдать их или обидеться. Они просто есть. Запиши их и подумай, какие программы себя изжили, а какие будут помогать всю жизнь.

Вернись к рисунку и добавь еще одного человечка, почти в самый центр. Именно здесь находятся твои цели, мечты, желания, стимул реализовываться,

твое вдохновение. Они прячутся под многочисленными слоями страхов, побед, неудач, жизненного опыта, советов. До своих истинных желаний не так просто добраться, ведь преград слишком много. Но теперь ты увидел их все в лицо, а значит, тебе не составит труда записать свои истинные мечты и желания, свои нереализованные и заоблачные цели, пропиши то, что тебя мотивирует, тех, кто вдохновляет. Посмотри на этот список и вычеркни все, что не имеет к тебе отношения, все, что изжило себя. Ты имеешь право не брать в свою жизнь чужие желания, ты не должен оправдывать ни чьи ожидания или реализовывать нереализованные цели близких людей. Оставь только то, что действительно важно для тебя!

Посмотри на своего пятислойного человечка. Как думаешь, чего не хватает? Здесь не хватает твоего истинного Я.

Напиши, в самом сердце рисунка, букву Я и опиши себя. Какое оно твое истинное Я? Какие есть положительные и негативные качества? Какие черты характера помогают, а какие мешают тебе в жизни?

Посмотри еще раз на человечка, прочитай все, что записал, подумай, что хочешь поменять в слоях, от чего избавиться, что добавить. Запиши. И теперь, пришло время понять, какой ты! Расскажи о своем новом истинном Я, которое избавилось от чужих, ненужных программ, страхов, негативных установок, недоверия. Расскажи о себе так, словно ты окружен исключительно положительными моментами в жизни. Какое будет в таком случае твое истинное Я? Чем ты займешься, как теперь будет проходить твоя обычная жизнь, какие реакции будешь давать миру, к каким действиям будет побуждать тебя твое истинное Я?

Запиши и прочитай то, что ты напишешь. А теперь убери этого человечка и каждый раз, когда сомнения и страхи будут одолевать тебя, доставай его и

вспоминай, какой классной может быть твоя жизнь, когда концентрируешься на главном!

– *Тень.*

Практика «Тень», создана для того, чтобы ты не боялся посмотреть на свою теневую сторону, а сделал ее помощником в жизни.

Для выполнения практики возьми лист бумаги и ручку.

#1

Вспомни положительного героя фильма, книги, сказки или мультфильма, который тебе нравится, и ты хотел бы быть на него похожим. Опиши его, какой он? Какая у него внешность, голос, глаза, что он излучает, за что его любят? Какие есть в нем добрые качества, возможно целеустремленные качества? Как он говорит, в чем его сила, козырь, уникальность? Почему ты выбрал именно его?

Запиши.

После этого, придумай самостоятельно негативного персонажа. Не нужно описывать уже существующего, расскажи о том, которого ты придумал сам. Как он выглядит, как говорит, как смотрит? Почему он негативный персонаж? Какие у него есть негативные качества. Как ты мог бы их оправдать? Какое из качеств, является наиболее отвратительным? Запиши, в чем его супер- сила?

ЧИТАТЬ ДАЛЕЕ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРВОЙ ЧАСТИ ПРАКТИКИ!!!

#2

Первый персонаж это та личность, к которой ты стремишься и то, как хочешь, чтобы тебя видели окружающие. Поздравляю, прекрасный выбор!

Негативный персонаж это твоя теневая сторона. Та личность, которую ты скрываешь от людей и, скорее всего, даже от себя. Тебе стыдно за нее, ты ее отрицаешь, не хочешь идентифицировать с собой. Это и понятно, на то она и теневая сторона, чтобы ее отрицать, бояться и не хотеть быть неприглядным.

Именно с ней мы и продолжим работать.

Выпиши в столбик все негативные качества этого героя, а так же добавь те отрицательные, которые хотел бы проработать. Не стесняйся, тебя никто не видит. Прелести самостоятельной работы.

Возможно, работая со мной, тебе было бы легче, так как во мне ты нашел бы поддержку. Но, я верю в тебя, ты справишься!

Посмотри на список теневых качеств и подумай, как каждое из них помогает тебе на протяжении жизни. Например, зависть помогает не стоять на месте, а агрессия отстаивать свои права. Запиши, то какую помощь оказывают тебе эти качества. Теперь пришло время понять, как они тебе мешают. Возможно, зависть и приводит тебя к результату, но в процессе ты чувствуешь себя отвратительно, а после вспышки гнева лежишь неделю без сил? Запиши.

Видишь, твои негативные качества не так уж и страшны! Но они способны ломать и усложнять твою жизнь. Поэтому предлагаю на семена негатива вырастить плодородные деревья положительных качеств.

Что для этого нужно сделать?

Напротив каждого негативного качества запиши противоположное, то которое ты хочешь получить. Например, зависть – трудолюбие, вспыльчивость – понимание.

А далее, пропиши путь, который приведет тебя к новому качеству.

Например, зависть – первый шаг, увидеть то, что есть у меня и не обесценивать; второй шаг, научиться радоваться за других, развивать в себе эмпатию; третий шаг, понять секреты успеха конкурентов и применять в своей практике – трудолюбие.

Эта простая практика поможет принять свои теневые качества и развернуть их в нужное тебе направление. Любая наша эмоция, поведение, мысли— это энергия. Не нужно прятать

или выставлять напоказ негативные вибрации, достаточно признать их и использовать в позитивном варианте.

– *Стена бессилия.*

Практику «Стена бессилия» можно выполнять самостоятельно, а так же с практикой «Тело, что ты хочешь мне сказать?» (смотри описание практики в части «Я —самоощущение»).

На практику необходимо выделить 30 минут. Выполнять ее можно в любом эмоциональном состоянии, ведь она направлена не только на самопознание, но и на самоконтроль негативных эмоций.

В данном случае практика поможет осознать свое бессилие, которое приведет к осмысленному желанию начать двигаться вперед.

Правило выполнения практики.

Встань перед стеной, посмотри на нее одну минуту. Думай о том, что она не такая неподвижная, как кажется на первый взгляд. Что стоит тебе только захотеть, ты сдвинешь ее с места. Выставь ладони вперед и начинай толкать стену изо всех сил, так словно ты, действительно, способен поменять ее место нахождения. Продолжай в течение получаса. Ты можешь двигать ее спиной, ногами, головой. Делай так, как хочешь.

С начала затея может показаться глупой, непонятной. Далее ты ощутишь весь спектр эмоций от гнева до благодарности, от стыда до раскаяния. Ты будешь ненавидеть меня, считать эту практику странной, глупой, непонятной. Ты будешь ненавидеть себя за слабость и бессилие. Ты начнешь кричать и плакать, пытаясь сдвинуть стену хотя бы на миллиметр.

Ты покажешься себе настолько незначительным, насколько это вообще возможно. Твое бессилие это твоя точка невозврата, после которой ты почувствуешь невероятную легкость, радость и счастье. Ты поймешь, что точка пройдена, когда почувствуешь в себе силу для роста и перемен. Твоя реальность станет другой, в ней возможно будет все.

Ты заметишь, что все границы в твоей голове это препятствия, а препятствия это лишь то, что ты способен преодолеть. Не обязательно сдаваться, не обязательно идти напролом, иногда достаточно увидеть новые пути решения через обретения силы!

– *Самоидентификация.*

Упражнение « Самоидентификация», одно из моих любимых. И вот почему.

Как часто ты задаешь себе правильные вопросы? Уверена, делаешь ты это не часто. Все дело в том, что задавая себе неловкие или провокационные вопросы, ты столкнешься с ответами, которые тебе не понравятся. Первая мысль всегда будет верной, а дальше мозг делает ее выгодной до такой степени, что она становится мало похожей на изначальную мысль. Редко, когда мы способны быть честны с собой. Это не выгодно, сложно, эмоционально. А еще, видя проблему, наверняка придет в голову следующая первая мысль- решить сложную ситуацию. Но не тут то было, мозг снова начнет докручивать эту идею до выгодной, в конечном итоге найдется масса отговорок, которые убедят тебя в том, что тебе» показалось и проблем никаких нет», а если и есть, то ты точно не тот, кто должен их решать.

Мозг постоянно нас дурит.

Сегодня я научу тебя быть честным с собой и понять, кто ты на самом деле!

Итак, честно, не задумываясь, ответь на вопросы:

Кто я?

К какой социальной группе я себя отношу?

Какой является моя роль в обществе?

Какой я человек?

Я слышу себя?

Я понимаю себя?

Мне важно то, как я живу?

Какие поступки я совершаю?

Кому я сделал больно?

Чего не хочу замечать в себе?

Я умею ставить цели?

Я расту духовно?

Что во мне вызывает гордость, когда я думаю о себе?

За что мне стыдно?

Что я хочу изменить?

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.