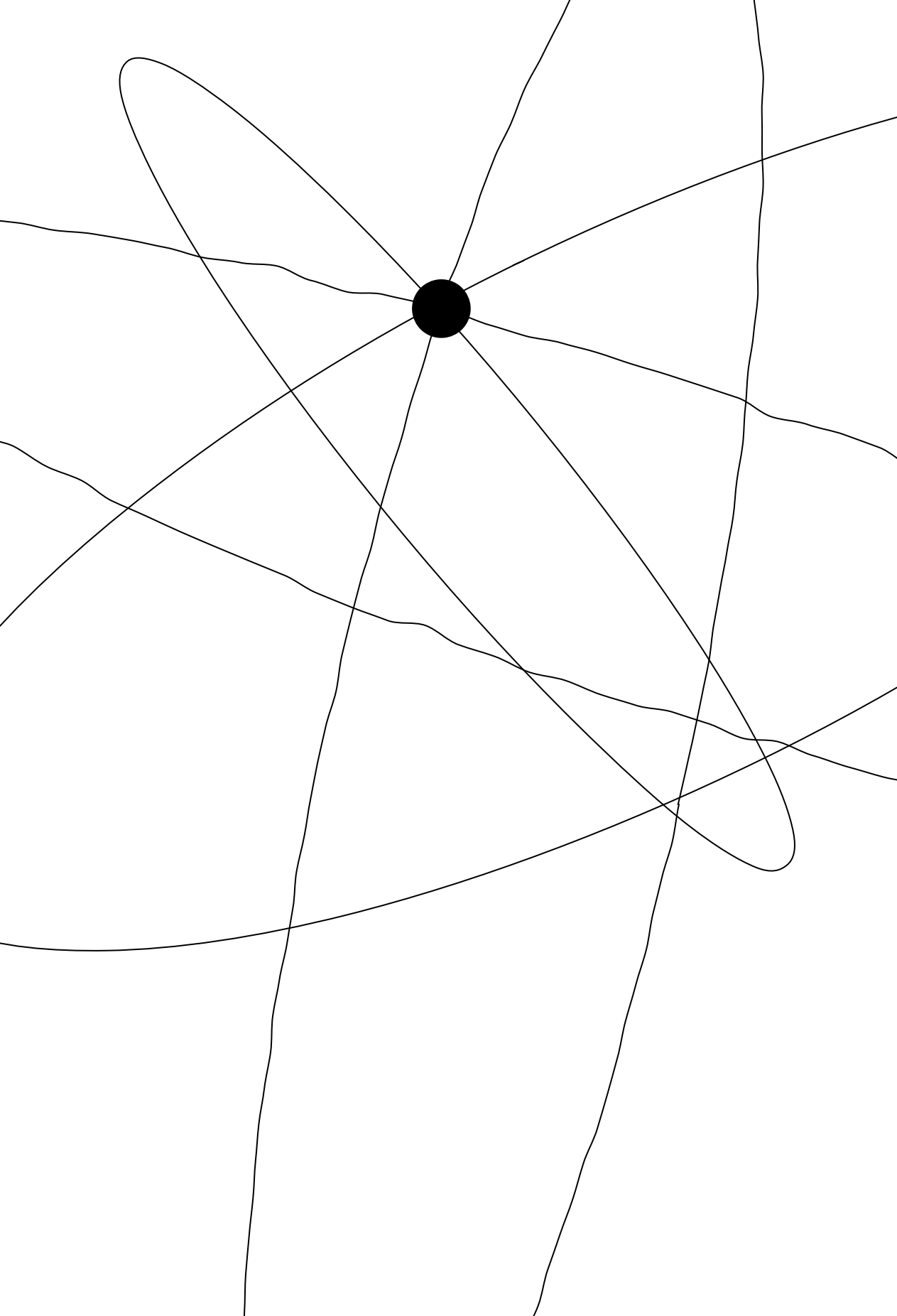




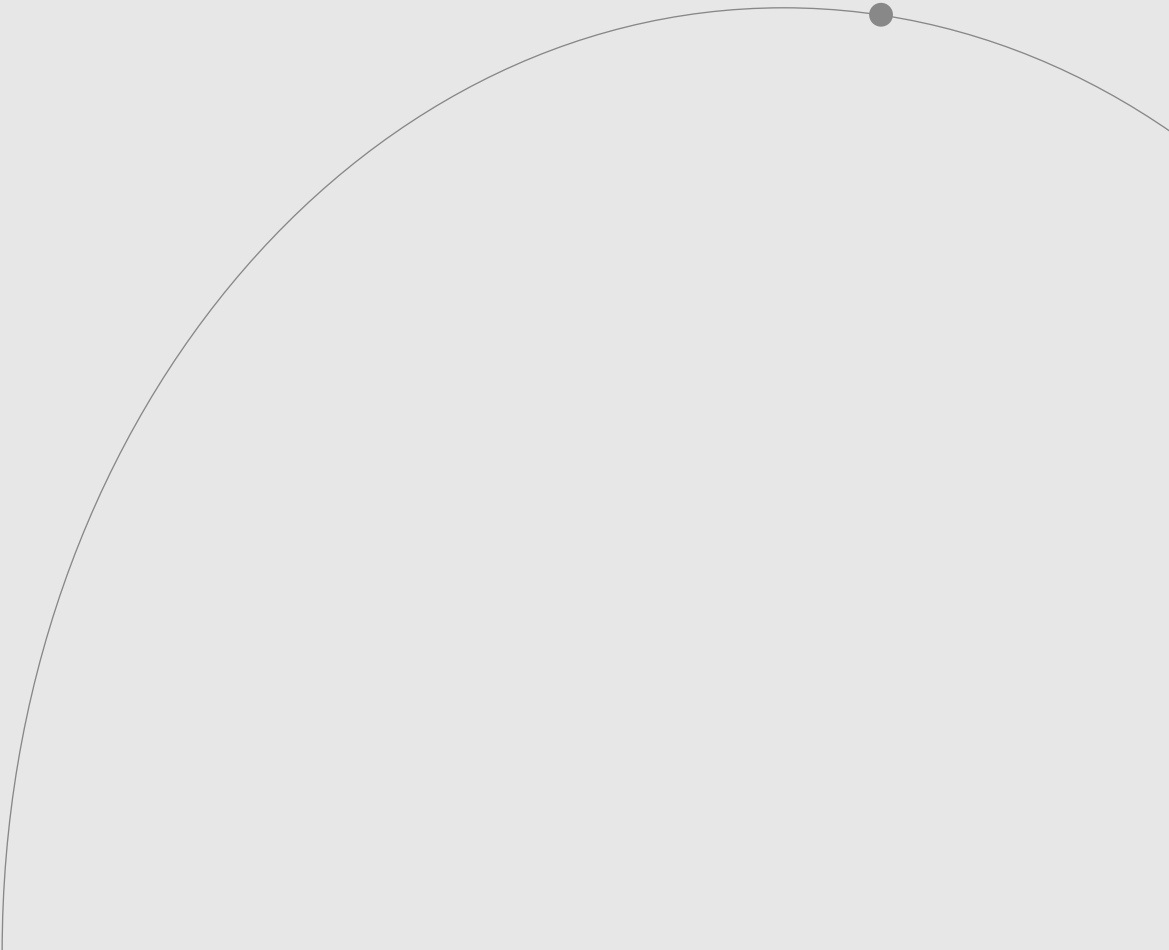
| Под редакцией КПП- и ОРКТ-психолога
| Ольги Быстровой

О ЧЕМ ГОВОРИТ *ПСИХОСОМАТИКА*

Рабочая тетрадь для тех, кто замечает
связь между стрессом, эмоциями
и своим самочувствием

A large, light gray, stylized swirl or calligraphic flourish that starts from the top left and curves around the title.

Содержание

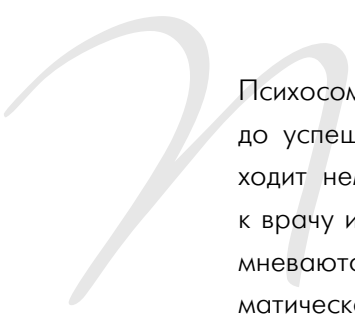
A thin, light gray arc that starts from the bottom left, curves upwards to a peak on the right, and then continues as a horizontal line towards the right edge of the page. A small dark gray dot is placed at the peak of the arc.

О тетради	6
№ 1. Ваша история	10
№ 2. Четыре столпа психосоматического здоровья	18
№ 3. Учимся слышать тело	24
№ 4. Работа над слабым столпом.....	30
№ 5. Создание ритуала	38
№ 6. Экскурсия по собственному телу.....	44
№ 7. Диалог с симптомом	50
№ 8. Письмо тела.....	54
№ 9. Карта телесных сигналов	58
№ 10. Трекер прогресса.....	62
№ 11. Ресурсная практика.....	66
№ 12. Триггеры и паттерны	70
№ 13. Практика благодарности телу	74
№ 14. Дыхательный якорь.....	78
Открытия и вопросы	82



О тетради





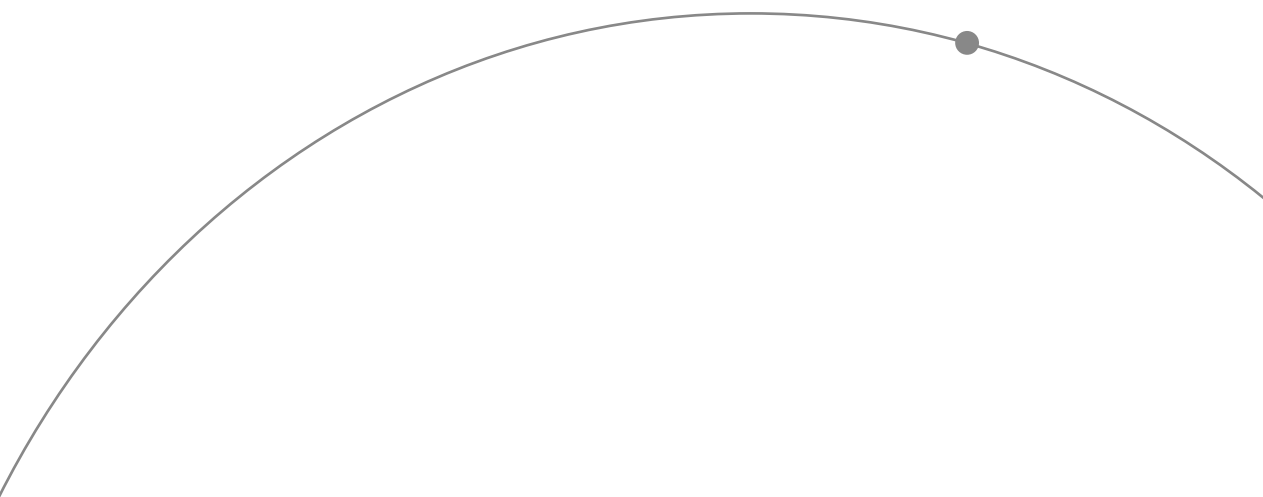
Психосоматические заболевания сегодня лечатся гораздо успешнее, чем раньше. Однако, как правило, проходит немало времени, прежде чем пациент попадает к врачу и узнает свой диагноз. Многие по-прежнему сомневаются: можно ли вообще что-то сделать с психосоматической проблемой, особенно если симптомы возникают внезапно. Эти сомнения понятны, ведь долгое время было принято считать, что болезни тела имеют физиологические причины.

В то же время любое психосоматическое заболевание возникает потому, что тело берет на себя выражение подавленных эмоций, негативных воспоминаний и прошлых травм. Эмоциональная боль бывает настолько невыносимой, что для выживания психика переводит ее в физиологические симптомы — и в этом ей помогает наше тело.

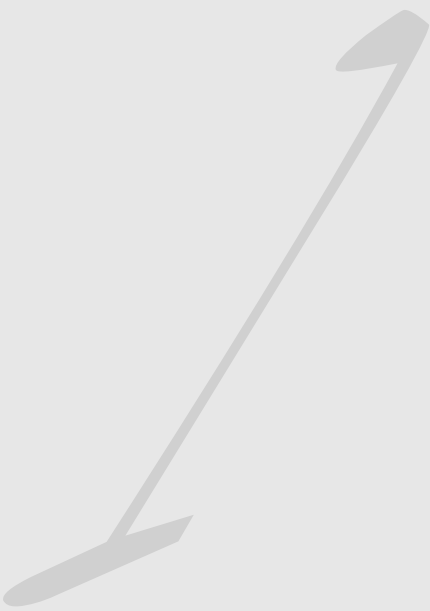
Я твердо убежден: понимание того, как связаны психика и тело, может стать ключом к выздоровлению и благополучию. И для этого существует ряд шагов, которые вы можете предпринять самостоятельно.

Рабочая тетрадь, которую вы держите в руках, — это инструмент для того, чтобы понять, какие именно эмоции стоят за болезнью или неприятным симптомом. Ее цель — повысить эффективность лечения, мобилизовать ресурсы организма и выявить триггер, запустивший заболевание.

Тетрадь содержит упражнения, которые позволяют посмотреть на взаимосвязь психики и тела с разных сторон. Для одних заданий понадобится ручка или карандаш, другие нужно будет скорее обдумать. Не стесняйтесь делать записи прямо в тетради!







Ваша история

