

Рабочая тетрадь

Помочь себе справиться



Любовная зависимость — это эмоциональный капкан. Но самое главное — из этого состояния **можно выйти**. На следующих страницах ты найдешь упражнения, которые помогут тебе постепенно освободиться. Работай с ними честно и терпеливо, и увидишь, как постепенно возвращается чувство уверенности, радости и независимости.

Не забудь присоединиться к **Клубу Интровертов!**

Осознанное принятие эмоций

Описание:

Это упражнение поможет тебе осознать и принять все эмоции, связанные с зависимостью, вместо того, чтобы подавлять их.

Как выполнять:

Сядь в тихом месте, расслабься и закрой глаза. Начни с глубокого дыхания. Постепенно сосредоточься на своих чувствах. **Какие эмоции возникают, когда ты думаешь о человеке, к которому чувствуешь зависимость?** Позволь им всплывать, не оценивая и не анализируя. Ты можешь чувствовать боль, грусть, одиночество или даже злость. Просто дай этим эмоциям быть. Важно не пытаться контролировать их, а лишь наблюдать. После 10-15 минут такого осознания напиши, что ты чувствуешь.

Цель:

Принятие эмоций позволяет снять напряжение, избавиться от иллюзий и начать работать с реальными ощущениями. Это первый шаг к освобождению.



Разбор зависимых мыслей

Описание:

Этот метод помогает осознать и изменить мысли, которые подпитывают любовную зависимость.

Как выполнять:

В течение дня записывай в блокнот все мысли, связанные с объектом твоей зависимости. Пиши их дословно, не изменяя и не смягчая. В конце дня выбери одну мысль, которая кажется самой сильной и навязчивой, например: **«Я никогда не смогу быть счастливым(-ой) без него/нее»**.

Затем подумай, как эту мысль можно переформулировать, используя более реалистичный подход. Например: «Мое счастье зависит только от меня, и я могу быть счастлив(-а) независимо от другого человека». Постепенно меняй подобные мысли на позитивные и поддерживающие.

Цель:

Упражнение помогает ослабить негативные установки и создать более здоровое восприятие себя и отношений.



Визуализация свободы

Описание:

Это упражнение направлено на освобождение от привязанности через позитивную визуализацию. Оно помогает создать в вашем воображении образ новой, свободной от зависимости жизни.

Как выполнять:

Закрой глаза и представь, что у тебя уже получилось избавиться от своей зависимости. Представь себя в будущем: как ты выглядишь, чем занимаешься, как чувствуешь себя, какие эмоции переживаешь? Визуализируй свою свободу, уверенность в себе и радость. Прочувствуй все детали: как ты ходишь, как говоришь, какие люди тебя окружают. Позволь себе на несколько минут погрузиться в этот образ, ощущая его реальность.

Цель:

Создание в сознании позитивного будущего помогает осознать, что жизнь без зависимости возможна и может быть радостной и полной.



Если решишь обратиться к схема-терапии

Цель схема-терапии — уменьшить влияние ранних дезадаптивных схем твою на жизнь и помочь тебе осознать и научиться удовлетворять свои базовые эмоциональные потребности эффективными способами.

Основные преимущества схема-терапии перед другими методами:

1. Схема-терапия помогает разрешить проблему на трех уровнях: когнитивном, поведенческом и эмоциональном.
2. Схема-терапия помогает там, где раньше специалисты были настроены крайне пессимистично и не имели реальных инструментов помощи пациентам.
3. Эффективность схема-терапии доказана в огромном количестве рандомизированных клинических исследований.
4. Доказано, что в схема-терапии пациенты значительно реже прерывают лечение до его окончания.
5. Схема-терапия опирается на теорию привязанности, теорию объектных отношений, психологию развития, когнитивную науку, поведенческую науку, современные нейробиологические знания о мозге и его функционировании.
6. Она также сочетает в себе эффективные технологии различных психотерапевтических направлений.

Виды схема-терапии:

1. Индивидуальная

Терапевт работает один на один с пациентом. Как правило проводится с частотой 1 раз в неделю. Относится к долгосрочной терапии. Средний протокол лечения включает 40 сессий.

2. Групповая

Основные различия от индивидуальной терапии находятся в адаптации индивидуальной работы в работу группы. В этой модели 2 равных терапевта рассматриваются как необходимое условие установления адекватной привязанности с пациентами.

Разобраться с внутренним критиком и принимать себя таким, какой ты есть, поможет воркбук эксперта Анастасии Кульковой – **«Любящий голос внутри»**



Оглавление

Оглавление	3
О чем этот воркбук?	7
Что это за программа?	9
Направленные вопросы	12
Часть I. Что такое Внутренний критик и как он может выглядеть?	15
Вопросы: критика осознанности	16
Практика осознанности в дороге	23
Что такое Внутренний критик?	27
Наши отношения	36
Тема: Критик не старается улучшить тебя/наш?	40
Две/три дискуссии	45
Практика усталых хвостов	52
Часть II. Откуда взялся Критик?	53
Откуда берет начало Критик?	56
Как выглядит внутренняя речь/мысли с критиком?	61
Выполнение упражнений	70
Практика: игра с Критиком	71
Часть III. Работа с голосом Критика	83
Справься с работой и Критиком	86
Нарушения и их работа: лечение	89
Критик мешает удалять/перенести заботы?	89
Внутренний Критик	95
Примеры писем/речей внутреннего Критика	98
Практика: работа с критиком	205

Оглавление 3



Сохраняй в «**Избранное**», чтобы потом не искать саммари по всей платформе

Береги себя, ,
твои Интроверты

