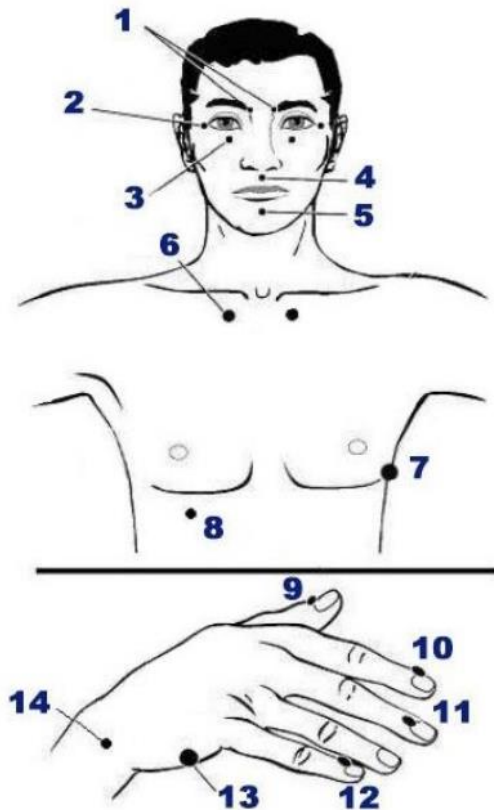


РУКОВОДСТВО ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОКОРРЕКЦИИ

"Для трансформации рефлекса мне необходимо повторять данную технику ___ раз в день в течение ___-х недель".

Мне необходимо прорабатывать эти эмоциональные точки:



№	Наименование	Местонахождение
1	Точка незащищенности (опасности)	Точка начала брови
2	Точка разочарования (фрустрации)	На косточке у края глаза
3	Точка тревоги (беспокойства)	На косточке под центром зрачка
4	Точка стресса (потрясений)	В ямке над верхней губой
5	Точка подавленных эмоций (сожаления)	В ямке под нижней губой
6	Точки страха	В ямках под ключицами (К27)
7	Точка заниженной самооценки (самоуважения)	Прижать руку вдоль тела и согнуть ее в локте под углом 90 градусов, на уровне локтевого сгиба на боку будет находиться эта точка
8	Точка гнева (злости)	
9	Точка грусти (печали)	
10	Точка упрямства (жестокости)	
11	Точка подавленной сексуальности	
12	Точка обиды, боли (прощения)	
13	Точка эмоционального баланса	В складке, образующейся на ребре ладони при сгибе ладони в кулак
14	Точка неврологического баланса	

Каждую из актуальных для меня эмоциональных точек я прорабатываю по технике

“Очищение мозга от негативной эмоции”

1. Вхождение в контакт с негативной эмоцией.

Я вспоминаю ситуацию, связанную с актуальной эмоцией.

Беру лист бумаги. Лист бумаги символизирует неприятное чувство.

Кладу лист на пол.

Вспоминаю психотравмирующую ситуацию и акцентирую своё внимание на неприятном чувстве + концентрирую взгляд на листе бумаги.

Оцениваю интенсивность эмоции по 10 балльной шкале от 1 до 10.

2. Очищение мозга от алгоритмов, которые привели к возникновению негативной эмоции

Я простукиваю эмоциональную точку (с 2-х сторон, если точка двусторонняя), активно вспоминаю психотравмирующую ситуацию + акцентирует восприятие своих телесных ощущений на неприятном чувстве + концентрирую взгляд на листе бумаги, которое символизирует данное неприятное чувство.

Я проговариваю вслух аффирмацию (продолжая простукивать точки и акцентировать внимание на неприятном чувстве и на листе бумаги):

"Я люблю и принимаю себя с моей эмоцией (название эмоции) на самом глубоком уровне с самого первого раза, когда я испытал эмоцию (название эмоции), и теперь выбираю отпустить мою эмоцию (название эмоции), выбираю мир, счастье, радость, любовь и антипод эмоции (страх – защищенность, гнев – спокойствие и т.д.)"

Вдох через нос. Выдох через рот.

3. Субъективная перепроверка.

Я вспоминаю ситуацию, связанную с актуальной эмоцией.

Повторно оцениваю интенсивность эмоции по 10 балльной шкале от 1 до 10.

- Если оценка меньше 1, то **рву листок бумаги, выбрасываем его**, и перехожу к проработке следующей эмоции.

- Если оценка больше 1, то возвращаюсь к предыдущему пункту (п. № 2). Интенсивность эмоции должна постепенно снижаться после каждой проработки.

Только после того, как я проработал ВСЕ свои эмоции по технике очищения мозга от негативной эмоции, я перехожу к завершающей технике

“Формирование позитивного интегративного образа”

1. Создание позитивного образа

Вхожу в психотравмирующую ситуацию (в любую из ситуаций, которую я использовал до этого момента) и создаю образ своего идеального состояния (расслабленность, уверенность, защищенность, доброжелательность, прощение)

Образ - это чувства и ощущения в теле.

2. Впечатываю новый позитивный образ в различные зоны мозга:

Левой рукой массирую точки 6. Правой рукой массируем точки 14.

Массирую точки и удерживаю положительный виртуальный образ.

Алгоритм впечатывания образа в различные зоны мозга.

Допустимо, чтобы этот алгоритм кто-то зачитывал, также этот алгоритм допустимо выполнять самому в удобной для себя последовательности.

Глазами вниз.

Глазами косо-вниз влево.

Глазами косо-вниз вправо.

Круговые движения глазами в одну сторону.

Круговые движения глазами в другую сторону.

Вспомнили запах яблок.

Вкус груши.

Зеленый цвет.

Фиолетовый цвет.

Музыкальная мелодия.

Мысленный счет от 1 до 5.

Полный вдох.

1/3 выдоха прерывисто.

Полный выдох.

1/4 вдоха быстро.