

Кейс «Практики для снятия тревоги и стресса»

Тревога. Страх. Отсутствие любви и защиты.
Доказательства и агрессия. Ненависть и стыд.
Панические атаки. Отсутствие уверенности в
завтрашнем дне.

В современных реалиях справиться с этими эмоциями
не так уж и просто.

Нестабильный мир, человеческая агрессия, страх
за жизнь и здоровье, бешенный ритм жизни,
ответственность за детей, необходимость (обрати
внимание: не желание, а именно необходимость) заработать и не потерять деньги, а,
зачастую, и жильё — всё это приводит человека к эмоциональной смерти.

Отключаются эмоции, чтобы не чувствовать всю ту боль и страх, что скопились в теле. И ходят по планете живые мертвецы, сливая свою внутреннюю канализацию на других — потому что боль никуда не денешь и не спрячешь. А чтобы хоть на минутку стало легче, болью нужно поделиться. Неважно с кем — с мужем, детьми, родителями, коллегами, чужим человеком в соцсетях. Лишь бы полегчало, лишь бы не быть одному в своих страданиях. Это реалии сегодняшнего дня.

А за этим состоянием приходят приступы панической атаки. Ведь живя каждый день в страхе, организм привыкает к такому режиму и вырабатывает гормоны стресса. Тело включает режим «опасность» и пытается сигнализировать об этом телесными симптомами. Человек сжимается, загоняет себя в тупик, и получается замкнутый круг.

Для всех, кто сегодня в страхе и панике, депрессии, стыде, злости, я создал новый авторский терапевтический кейс с психологическими медитациями, которые помогут убедить ваш мозг в том, что он в безопасности. Он подходит и женщинам, и мужчинам.

Задача кейса на уровне тела и психики:

- расслабить мозг и снять сжатие в теле
- почувствовать себя в безопасности, снизить чувство страха
- найти в себе точку внутренней опоры для дальнейшей жизни
- нормализовать давление и ритм сердца
- сбалансировать гормональный фон



- создать новые нейронные связи между телом и мозгом
- снять стресс, депрессию и сильную усталость от жизни
- нормализовать сон и убрать кошмары

Кейс рассчитан на **7 дней** прохождения и включает **13 медитативных практик**

ВНИМАНИЕ!

- Данный кейс не подходит беременным и тем, у кого реабилитационный период после операции не больше полгода.
- Тем, кто страдает от панических атак, кейс рекомендован в продолжение терапии после индивидуальной консультации или для временного снятия симптоматики.
- При панических атаках я приглашаю тебя на личную консультацию. Здесь необходима срочная помощь психолога, чтобы реально вернуться к жизни.

Список медитативных практик в кейсе

- медитация «Разговор с телом»
- медитация «Осознание страха»
- медитация «Посылание любви своим близким»
- медитация «Я докажу назло»
- медитация «Единое поле сознания»
- медитация «Создай своего защитника»
- медитация «Амнистия забытых обещаний»
- медитация «Выход из ловушек невезения»
- медитация «Подари себе любовь»
- медитация «Встреча с Триединством Божественного»
- медитация «Благодарю и отпускаю»
- медитация «Я иду в свою жизнь»
- медитация «Меня ждут богатство и успех»

Эти практики в комплексе проводятся ежедневно, по расписанию. Необходимо проходить их в указанном порядке, не отклоняясь от графика. Даже если ты прежде никогда не медитировал, не делал дыхательную гимнастику, тебе будет легко справиться с заданиями.