

РАБОТА С МЕНТАЛЬНЫМ ЦЕНТРОМ ПРИ ТРАВМЕ



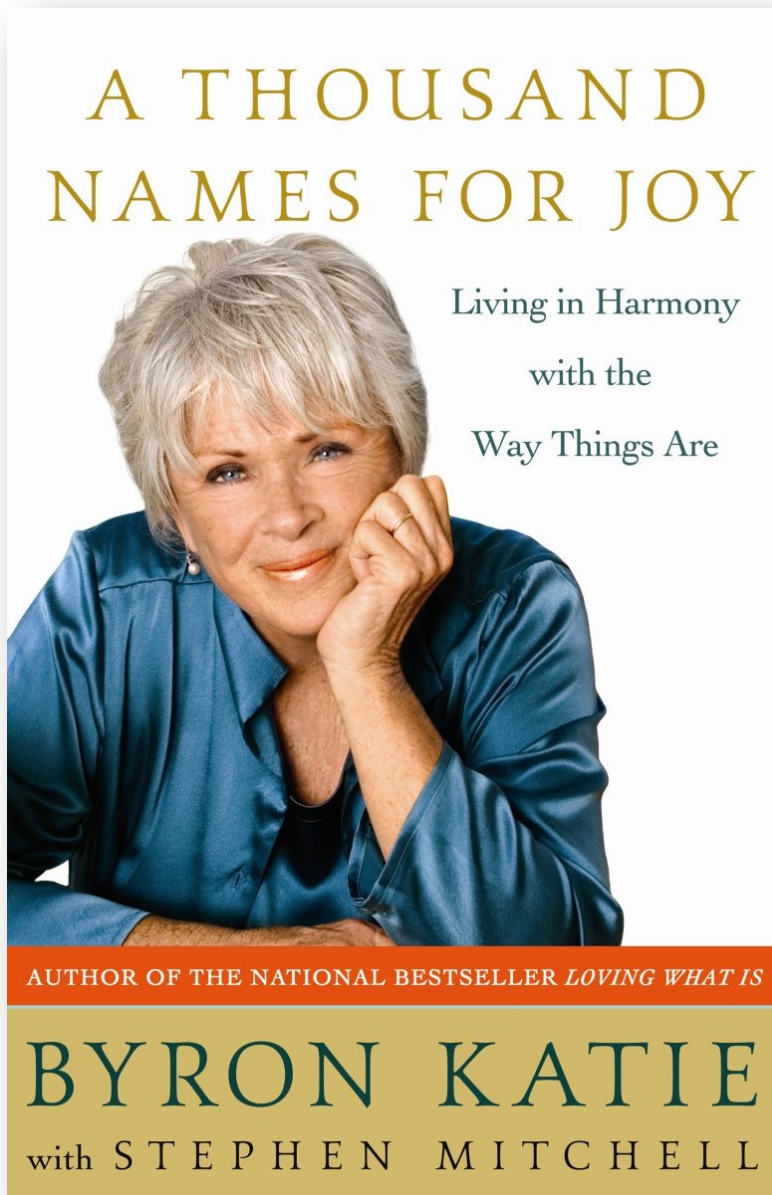
Автор и ведущая,
Д-р (Ph. D), Натупорат
Юлия Резников

Правильный вопрос

Как адаптироваться к новой реальности?

Вместо

Как дальше жить, как ни в чем не бывало?



**Что делать
с убеждениями?**

Исследование:

Четыре вопроса и переворот

1. Это правда?
2. Можете ли Вы быть абсолютно уверены, что это правда?
3. Как Вы реагируете, когда вы об этом думаете?
4. Каким бы Вы были без этой мысли.

и

Переверните все наоборот

Проверьте себя

Когда с этой мыслью вам так плохо а без нее так хорошо
есть ли у вас какой – то повод продолжать за нее держаться

Чего вы достигаете верой в эту мысль?

Что страшное может произойти если вы не будете верить в эту мысль?

Спасибо за внимание!

