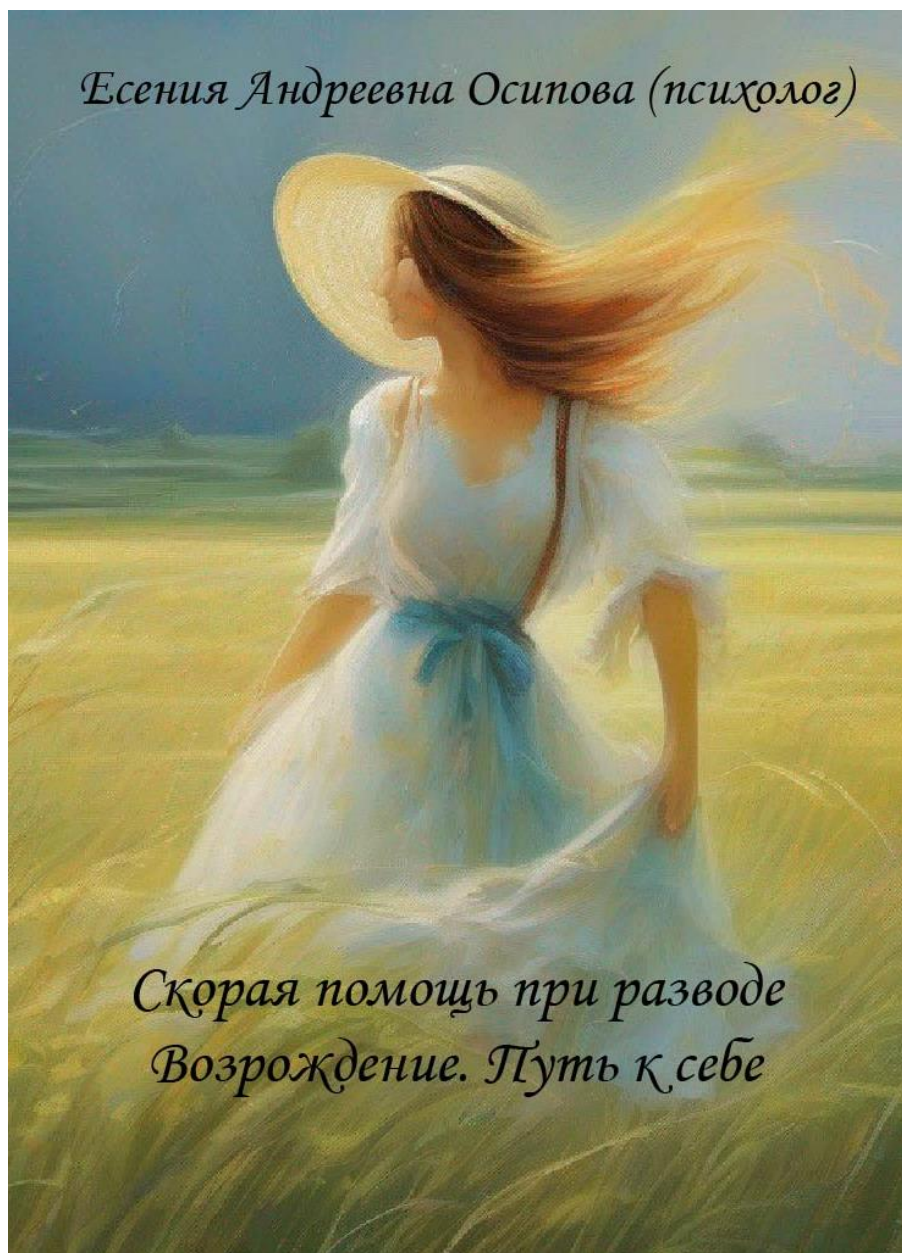


Скорая помощь при разводе.

«Возрождение. Путь к себе» (цена на литрес 199р)



Есения Андреевна Осипова (психолог)

*Скорая помощь при разводе
Возрождение. Путь к себе*

Автор Есения Осипова, психолог кризисного направления

<https://psihologiaprosto.ru>

Содержание

От автора 7

Определение начальной точки отсчёта 9

О пяти общепринятых стадиях развода 9

Стадии от автора 10

Три золотых правила выживания от автора 12

Стадии семейной жизни с кризисами 13

Структура боли при расставании 14

2 вида поведения 14

4 ингредиента большого страдания 15

Конфликт 15

Фрустрация 16

Стресс 16

Не проблема, а задача 17

Блокировка стресса 18

Кризис 20

Что происходит в кризис 21

Проживание кризиса 21

Что значит – пережить утрату 22

Работа с детьми 23

Как сказать о разводе детям 23

Как оценить масштаб нанесенного ущерба маленькому ребенку 24

Коррекционная сказка для детей 24

Вы правы в любом случае 26

Всё происходящее в жизни, нам необходимо 26

Кто легче проживает печальный опыт? 26

Ответ на вопрос «За что вам это» 27

О грусти 28

О выборе 28

О сожалении 30

Почему вы ни в чём не виноваты	30
Вы имеете право быть, и делать это так, как можете, умеете	32
Вы им ничего не должны	34
Если вас оклеветал бывший супруг	34
Как простить непрощаемое	35
Как наработать ресурс для прощения и сколько времени нужно	36
Единственный человек, которого нужно простить	37
Вы не потеряли, а освободились – принципиальная разница	38
Обратите внимание на своё окружение	39
Все проходили через это, каждый хоть раз, да расставался	40
Перерождение и завершение любой семьи неизбежно	41

Главная причина людских проблем 42

Мужчина без сепарации	42
Как быть	43
Женщина без сепарации	44
Что теперь делать	46
Распространенный мужской сценарий и ваша роль в нем	47
Почему нельзя разрешить свои травмы в самом детстве	48
Почему нельзя вернуть боль родителям, не задействуя других людей	48
Признаки отыгрывания мужем своего сценария за ваш счет	48
Возможно, вы выполнили важную миссию	49

Это про вас или про него? 49

Острое желание вернуть былое 50

Завтра вы будете немножечко другой	50
Если кажется, что нет жизни без него	51
Небольшой секрет	51
Услужливый мужчина соглашается и с женой, и с любовницей	52
Почему вы выбрали именно его	53
Простое отрезвление	53
Просто два вопроса	54
Нам никто не принадлежит, и мы тоже никому не принадлежим	55
Природа долженствований «мне должны...он ДОЛЖЕН...»	55

Важнейшие потребности и как их реализовать	57
Сначала отдайте, а потом берите	58
Быстро ли поймет ушедший муж что семья дороже?	58
Ответ на вопрос	60
Абсурд, мешающий жить	60
Сбавьте свои иллюзии по поводу всемогущества над другими	61
На самом деле в моменте ничего не произошло, всё на месте	63
Бывшие часто возвращаются или как не играть в его игру	64
О блудном, ищущем мужчине	66
Что с ним будет дальше	66
Что делать, если как раз такой мужчина был у вас?	66
Сценарий жизни при его возвращении	67
Как снизить идеализацию	67
Подсчет шансов на восстановление семьи	68
Факты о чувствах мужчины после развода	70
Ваш эмоциональный карантин не даст ему покоя	71
Как побудить мужа восстановить семью	72
Инструкция по возвращению мужа в семью (для отчаянных)	73

Любовь 76

Как разлюбить человека	76
Источник любви, который никогда от вас не уйдёт	78
Любовь бывает в жизни только раз – разбивая заблуждение	79
Нам дается не любовь один раз, а умение любить.	79
О настоящей любви и механизме зависимости	80
Сценарии любовной зависимости	81
Вы никогда друг друга не любили на самом деле	83
Почему он ушёл на самом деле	84
Снизим важность неважного	85
Почему так резко вдруг просыпается острая любовь к бывшему?	86
Почему он даёт надежду и снова пропадает?	87

Очень больно 89

Как смириться и отпустить человека	89
------------------------------------	----

Источник переживаний не снаружи, а внутри	90
Всё новое рождается через боль	90
Если закрывается перед вами одна дверь, значит открывается другая!	91
Конец, это начало старта	92
Завтра обязательно будет лучше, чем сегодня	93
Недалеко от вас есть тот, кому нужна ваша ладонь	94
Почему так больно – биохимия головного мозга	95
Вам хочется не его вернуть, а знакомый психический комфорт	98
Прошлое позади, а жизнь впереди	99
Ваше единственное укрытие от бед – всегда с вами	100
Вместо надежды – место тишины	101
Как найти внутри себя свое место тишины?	102
Как облегчить свою боль	103
Как принять и сбросить свою боль	106
Важная часть личности, которая нуждается в любви	108
Техника утешения маленького «Я»	110

Об эмоциях 111

Некоторые эмоции невыносимы... Но нужны!	111
Нет положительных и отрицательных эмоций	112
Что значит прожить и освободить эмоцию	115
Ни в коем случае не давите злость	116
Две эмоции которые не имеют права на существование	117
Прости – это значит, сделай меня снова хорошим	117

Если боль все равно не отпускает 118

Что удерживает вас в этом состоянии?	118
Хочу унять боль, но так, чтоб ничего не делать	118
Средство от разочарования	119

Ревность к любовнице 120

Может ли мужчина любить двух женщин сразу	120
Всё было бы хорошо, если бы не она	122
Психология любовницы	124
Любовница ничем не обязана чужой семье	124

С любовницей он чувствует себя чистым	125
Почему он врал	126
Длительную связь с любовницей имеют только ответственные мужья	127
Как вылезти из ямы обновив себя	128
Как найти свою истинную цель	129
Физическая активность – база для наращивания нового	130
Привычки и их подкрепления	131
Смещение фокуса внимания с привычного на новое	132
Конфликт привычного комфорта и неизвестного нового	133
Спротивление рано или поздно отступает	134
Систематичность и постоянство главные слагаемые успеха	134
Опыт преодоления трудностей	135
Навязчивые мысли и воспоминания	135
Что же делать с навязчивыми мыслями и воспоминаниями?	136
Отлов мыслей и разрешительный приём	136
Шансы на новую жизнь	137
Как завершить незавершенное	138
Откуда берется желание контролировать жизнь?	139
Важность общественного мнения	141
Уверенность в себе	141
Ненависть и злость	142
Подробно о гневе, несправедливости и волшебном заклинании	142
Никто не должен чувствовать то, что хочется вам	144
Апатия, бессилие, нет интереса к жизни	146
Скорая помощь в технике «Как обрести счастье прямо сейчас»	146
Ради чего вам нужно жить	148
Одиночество	150
Пришло время переосмыслить свою жизнь	150
Трансформация негативных убеждений	151
Как перестать бояться одиночества	153
Никто не останется в одиночестве, если не захочет этого	154

Откуда берется любовь на самом деле	155
Немного восстановления	157
Как отстраниться от прошлого	157
Как отстраниться от образа бывшего	157
Создание ресурсного пространства	158
Наполнение жизненной энергией	159
Как приумножить хорошее в жизни и притянуть лучшее	160
Как стереть уныние с лица	161
Как стереть застывшие эмоции в теле	162
Самооценка	163
Как перестать комплексовать по поводу внешности	164
Факт о восприятии	165
Техника принятия своего тела	165
Обида, шок, удивление	166
Как принять поступок человека и перестать беспокоиться	166
Ожидание извинений	167
Как отвязать себя от обиды	168
Разоблачение обиды	169
Обижаться – это выбор?	170
Страх - как жить дальше	171
Одна важная тайна о страхе	171
Жизнь всегда ведет нас верным путём	172
Дополнительное подспорье	174
Рассчитай свою формулу успеха	174
Экстремальная ситуация требует равноценного экстрима	176
Продукты, смягчающие стресс	177
Что не рекомендую делать в остром горе	178
Что можно сделать в будущем	179
Ваши дети все равно вас будут уважать	179
Взаимное уважение от бывшего и прочих	180
Как общаться с бывшим если есть возражения	181
Факторы надежности брака	182

