

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯЯ: Шаг 7. АНТИПСИХОЗ: управление эмоциями



Ключевые понятия

- ✓ РАЗРЫВ ШАБЛОНА
- ✓ ЭМОЦИЯ
- ✓ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ СОСТОЯНИЕ
- ✓ ШЕСТЬ ОРГАНОВ
- ✓ ПЕЧЕНЬ
- ✓ СЕРДЦЕ
- ✓ ПЕРИКАРД
- ✓ СЕЛЕЗЁНКА
- ✓ ЛЁГКИЕ
- ✓ ПОЧКИ
- ✓ ШЕСТЬ ДРУЗЕЙ
- ✓ ДОБРОТА
- ✓ ПОВЕДЕНИЕ

- ✓ СЧАСТЬЕ
- ✓ ВЕРА
- ✓ СОВЕСТЬ
- ✓ МУДРОСТЬ
- ✓ ШЕСТЬ ВРАГОВ
- ✓ ГНЕВ
- ✓ ИСТЕРИКА
- ✓ ЗАМКНУТОСТЬ
- ✓ ОДЕРЖИМОСТЬ
- ✓ ПЕЧАЛЬ
- ✓ СТРАХ
- ✓ ЭМОЦИИ-АНТИДОТЫ
- ✓ ОСОЗНАННОСТЬ
- ✓ БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Ключевые моменты

СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ И ОРГАНОВ:

- ✓ ПЕЧЕНЬ = ДОБРОТА / ГНЕВ
- ✓ СЕРДЦЕ = ПОВЕДЕНИЕ / ИСТЕРИКА
- ✓ ПЕРИКАРД = СЧАСТЬЕ / ЗАМКНУТОСТЬ
- ✓ СЕЛЕЗЁНКА = ВЕРА / ОДЕРЖИМОСТЬ
- ✓ ЛЁГКИЕ = СОВЕСТЬ / ПЕЧАЛЬ
- ✓ ПОЧКИ = МУДРОСТЬ / СТРАХ

ЭМОЦИИ-АНТИДОТЫ:

- ✓ ДОБРОТА → ГНЕВ
- ✓ ПОВЕДЕНИЕ → ИСТЕРИКА
- ✓ СЧАСТЬЕ → ЗАМКНУТОСТЬ
- ✓ ВЕРА → ОДЕРЖИМОСТЬ
- ✓ СОВЕСТЬ → ПЕЧАЛЬ
- ✓ МУДРОСТЬ → СТРАХ

#ЭПИДЕМИЯЯ

www.yardmitriev.com



#ЭПИДЕМИЯЯ:

Шаг 7. АНТИПСИХОЗ: управление эмоциями

Практика

ТЕХНИКА ПАУЗЫ:

- Отметить **нежелательный мотив** или **желание**.
- Сделать **паузу 10-30 секунд** перед осуществлением желания.
- Рассматриваем желание** и делаем **3 глубоких и размеренных вдоха**.
- Добиваемся **разрыва шаблона действий** через паузу в 3 вдоха.
- После паузы получаем безмятежность.
- Безмятежность даёт силы на осознанность.

ПРИМЕР ТЕХНИКИ ПАУЗЫ:

- «Я хочу разозлиться и вспылить в отношении действий подруги».**
- Осознаю это желание.
- Перед тем как **разозлиться и кинуть тапочек в подругу**, я делаю паузу, глубоко вдыхаю и выдыхаю три раза.
- Вновь оцениваю желание. Признаю его **неадекватным**.
- Начинаю **смеяться**. Озвучиваю свои намерения подруге. **Смеёмся вместе**.
- Так периодически поступаем со всеми приходящими мыслями.

Заметки

Запишите 9 своих примеров удачного применения техники ПАУЗА:

- Я хочу разозлиться. Пауза. Смеюсь.
-
-
-
-
-
-
-
-
-

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯЯ:
Шаг 7. АНТИПСИХОЗ: управление эмоциями

Следующий выпуск



Ключевые понятия

- | | |
|------------------------|------------------|
| ✓ УКРЕПЛЯЮЩИЙ ПРЕПАРАТ | ✓ АСД-2Ф |
| ✓ ЖЕНЬШЕНЬ | ✓ ГИПОРАМИН |
| ✓ АСТРАГАЛ | ✓ АЛПИЗАРИН |
| ✓ ЛИМОННИК | ✓ ЛИМФОМИОЗОТ |
| ✓ ПАНТЫ МАРАЛА | ✓ БАНЬЛАНЬГЭНЬ |
| ✓ ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ | ✓ ВАЙДА |
| ✓ ДВИГАЮЩИЙ ПРЕПАРАТ | ✓ ШУАН ХУАН ЛЯНЬ |
| ✓ СОЛОДКА | ✓ ШЛЕМНИК |
| ✓ ИМБИРЬ | ✓ ФОРЗИЦИЯ |
| ✓ КУРКУМА | ✓ ЖИМОЛОСТЬ |
| ✓ ЛАПАЧО | |

#ЭПИДЕМИЯЯ

www.yardmitriev.com