Таблица "Помоги себе сам"

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологическая причина болезни | В каком органе проявляется болезнь | Повторяйте себе несколько раз в день |
| Долгая неразрешенная эмоциональная проблема | Высокое давление | Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен |
| Самокритика, страх | Головная боль | Я люблю и одобряю себя |
| Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь | Желудок | Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого. |
| Черствость, отказ от радости | Сосуды | Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее.  Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца. |
| Хроническое нытье | Печень | Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу. |