

УДК 615.851.8
ББК 88.945я73
ПЗ1

Печерская, В.

ПЗ1 Взрослые нейросказки «Тень забытого детства» для проработки деструктивных родительских предписаний / В. Печерская. — Москва : Директ-Медиа, 2023. — 220 с. ; ил.

ISBN 978-5-4499-3726-1

Наша жизнь — с виду простая история, которую, порой, нелегко рассказать. В ней часто, так уж случается, много горя, боли и проблем. И так хочется, чтобы хоть на капельку наша жизнь стала похожа на сказку — с добрыми волшебниками, магическими помощниками, полная чудес и счастья. А знаете, почему так сильно нам, взрослым, этого хочется? Потому что в каждом из нас до сих пор есть «внутренний ребёнок», который по-прежнему верит в чудеса и ждёт их, в отличие от нас взрослых.

Но однажды наступает момент в жизни каждого серьёзного взрослого человека, и он понимает — всё, я так больше не могу! Я устал от постоянных негативных ситуаций, которые меня преследуют. Устал решать проблемы, которые сыпятся на меня как из рога изобилия! Я хочу лёгкости! Я хочу радости! Я хочу, чтобы моя жизнь изменилась. Это тот самый момент, когда снова пора начинать читать сказки. Но не обычные, а трансформационные нейросказки, которые несут в себе волшебные инструменты для взрослых, помогая им изменить их жизнь.

Данная книга раскроет для вас глубины и особенности коррективы разрушающих родительских предписаний при помощи сказкотерапии. Вы узнаете, откуда в нашей жизни берутся деструктивные цикличные события и ситуации. Получите авторские техники контрпредписаний и проработки этих негативных родительских программ. А также погрузитесь в удивительный мир трансформационных сказок, помогающих вам вернуть в вашу жизнь гармонию и счастье.

УДК 615.851.8
ББК 88.945я73

ISBN 978-5-4499-3726-1

© Печерская В., текст, 2023
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2023

Оглавление

От автора.....	5
Введение: что такое терапевтические сказки и как они работают	9
Кому терапевтические сказки подходят наилучшим образом, как «инструмент» для психологической терапии и саморегуляции?	13
Родительские предписания: почему со мной что-то не так	15
Родительское предписание «Не живи»	17
Родительское предписание «Не будь собой»	21
Родительское предписание «Не чувствуй»	26
Родительское предписание «Не будь значимым»	30
Родительское предписание «Не будь взрослым».....	33
Родительское предписание «Не думай».....	37
Родительское предписание «Не делай»	40
Родительское предписание «Не сближайся».....	42
Родительское предписание «Не принадлежи»	45
Родительское предписание «Не будь здоровым»	48
Родительское предписание «Не достигай успеха».....	50
Родительское предписание «Не будь ребёнком»	53
Терапевтические сказки на проработку родительских предписаний	57
Аруника в городе Аксири	59
Глава № 1	59
Глава № 2.....	63
Глава № 3.....	68
Глава № 4.....	74
Глава № 5.....	78
Глава № 6.....	87
Глава № 7.....	93
Глава № 8.....	98
Глава № 9.....	109
Закрепление материала: ищем терапевтические якоря в сказке «Аруника в городе Аксири»	111
Энио: кошмар в ночи.....	113
Глава № 1	113

Глава № 2.....	128
Глава № 3.....	132
Глава № 4.....	138
Глава № 5.....	145
Глава № 6.....	152
Закрепление материала: ищем терапевтические якоря в сказке «Энио: кошмар в ночи».....	154
Тимми и Томми.....	157
Глава № 1	157
Глава № 2.....	161
Глава № 3.....	167
Глава № 4.....	171
Закрепление материала: ищем терапевтические якоря в сказке «Тимми и Томми».....	179
Как правильно читать терапевтические сказки? (расширенная терапевтическая инструкция).....	181
Анализ терапевтических сказок.....	182
Энергоинформационное поле сказки:	182
Основной сюжет сказки:	183
Характеристика главного героя:	184
Вспомогательные герои сказки:.....	185
Незримые герои сказки:.....	186
Рисование сюжета сказок:	186
Упражнения из эмоционально-образной терапии для коррективки (отмены) родительских предписаний (техники домашней саморегуляции)	189
1. Авторская техника «Мне до сих пор больно, мама/папа».....	189
2. Авторская техника «Я хочу, чтобы ты была такой, мама / был таким, папа»	193
3. Авторская техника «Каждая кухарка может управлять государством»	195
4. Техника «Контрпредписание»	197
5. Авторская техника «Отказ от жалости к себе»	203
6. Техника Н. Линде «Уютное место».....	206
Об авторе	209
Используемая литература.....	213
Слова благодарности	215