

## СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

### ЖИТЬ В МИРЕ С СОБОЙ

С возрастом изменяются взгляды на жизнь, накапливаются стрессовые ситуации: обиды, непонимание со стороны детей, внуков, утрата близких, болезни. Всё это оставляет очень сильный отпечаток на душе человека. Личность погружается в себя. Появляется ещё больше проблем с близкими людьми. В результате таких сложных ситуаций снижается память, внимание, ощущения, восприятие, мышление. Чтобы улучшить выше перечисленные процессы познавательной деятельности, нужно интересоваться всем и всеми, быть в курсе событий, высыпаться, заниматься физическими упражнениями, хорошо питаться, заниматься дыхательной гимнастикой, больше гулять, играть в шашки, шахматы, общаться. Для улучшения вашей памяти предлагаем вам программу реабилитации, которая построена на использовании работы с телом и дыхательной гимнастики (метод восточной народной медицины).

Абсолютно все переживания кодируются в теле, они являются самым большим ресурсом, содержат записанную в себе всю информацию. Человек озвучивает часть своих проблем, но некоторые стрессы, помимо его воли, фиксируются в теле человека. Невербальная информация сообщает о состоянии личности. В голове проявляются проблемы сверх контроля, в руках, плечах – сложности контактов с людьми, в тазовой области находят отражение интимные проблемы, ноги несут информацию о сложностях опоры человека, его уверенности и движения по жизни. Работа с телом дает возможность попасть в глубину, в суть, в те ядерные переживания, какие могут сохраняться, как результаты конфликтов на работе, внутриличностных конфликтов, страхов, бессонницы, эмоционального напряжения, какие невозможно сдерживать, вплоть до панических атак. В момент напряжения, волнения меняется дыхание, вслед за которым изменяется состав крови, гормональный фон. Если ситуация не завершилась, мышцы тела берут удар на себя. Начинаются проблемы на физическом плане. Проводимые определённые телодвижения во время психологической реабилитации помогают, снимают все мышечные напряжения (мышечный панцирь), тем самым снимая стрессовые ситуации. Вы станете спокойными, рассудительными, будет улучшаться ваше дыхание, которое улучшит сердечную деятельность, кровь будет насыщаться кислородом. Дыхательная гимнастика (восточной народной медицины) будет ещё больше улучшать вашу дыхательную деятельность, улучшится функциональная деятельность ваших органов.

Приходите к нам в группу, которая называется «Жить в мире с собой». В понедельник с 9 до 10 часов проводится телесная терапия, которая снимает стрессы. В четверг с 9 до 10 часов – дыхательная терапия, упражнения по

методу восточной народной медицины. Вы получите улучшение функций вашего организма.