

Юлия Предтеченская –
психолог, кинезиолог

**«Психотерапевтическая
кинезиология как
защита от стресса.**

**Антистрессовые
лайфхаки»**





Предтеченская Юлия

- ✓ Кандидат философских наук
- ✓ Магистр психологии
- ✓ Религиовед
- ✓ Психо-кинезиолог
- ✓ Экзистенциальный психотерапевт
- ✓ Гипнотерапевт
- ✓ Игропрактик
- ✓ Автор и ведущая тренингов «Жить счастливо», «Искусство общения», «Управление стрессом» и др.
- ✓ Обучающий инструктор по "Психотерапевтической кинезиологии"
- ✓ Автор вузовских учебных программ, научных публикаций по философии, религии и психологии

Цель Психотерапевтической кинезиологии – оздоровление и гармонизация человека во всех сферах жизни

Kinesis – движение
Logos – наука



БИОХИМИЯ

МИТОЗИ

СТРУКТУРА

Триада здравья Дж.Гудхарта

Кинезиология обеспечивает самый прямой способ коммуникации с человеком через тело,

используя мышечное тестирование

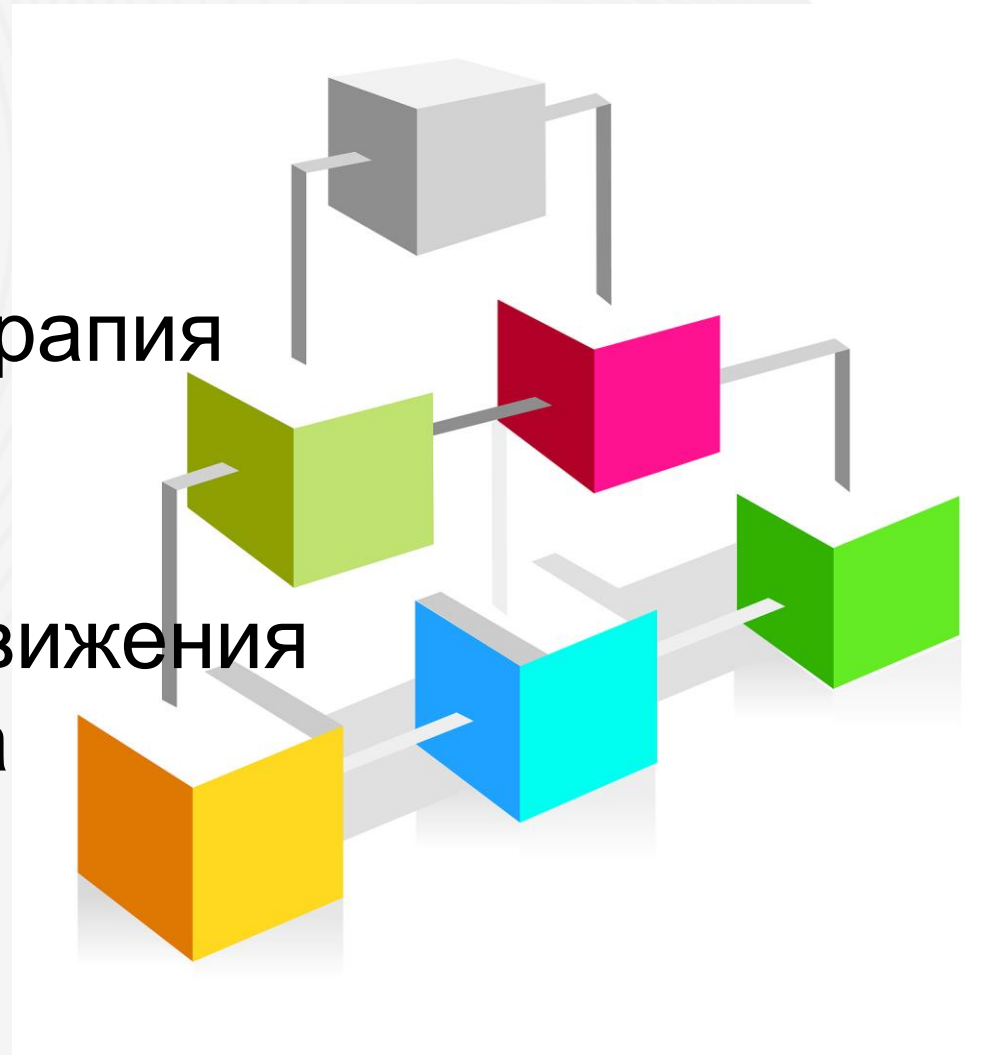


Психотерапевтическая
кинезиология – современное
направление психотерапии,
возникшее на стыке медицины,
психологии и педагогики

**Психотерапевтическая
кинезиология – включает в
себя множество
психологических подходов и
направлений**



- ❖ Общая психология
- ❖ Психология личности
- ❖ Психодинамический подход
- ❖ Телесно-ориентированная психотерапия
- ❖ Психосоматическая медицина
- ❖ Нейропсихология
- ❖ Нейрофизиология и физиология движения
- ❖ Традиционная китайская медицина
- ❖ Индийские мудры
- ❖ ДПДГ
- ❖ Трансовые техники
- ❖ Техники эмоциональной свободы



Преимущества психотерапевтической кинезиологии

- Точное определение цели работы
- Мгновенная проверка эффективности проведенной коррекции с помощью использования биологической обратной связи
- Четкая схема работы, обеспечивающая безопасность и результативность
- Доступ к телесной памяти
- Широчайший диапазон воздействий
- Холистический подход
- Решение всех видов психотерапевтических задач



Реакция тела дает доступ к эмоциям и мыслям

- Приятное/неприятное (эмоции)
- Полезное/вредное (химия, продукты)
- Укрепляющее/ослабляющее (энергия)



STRESS?

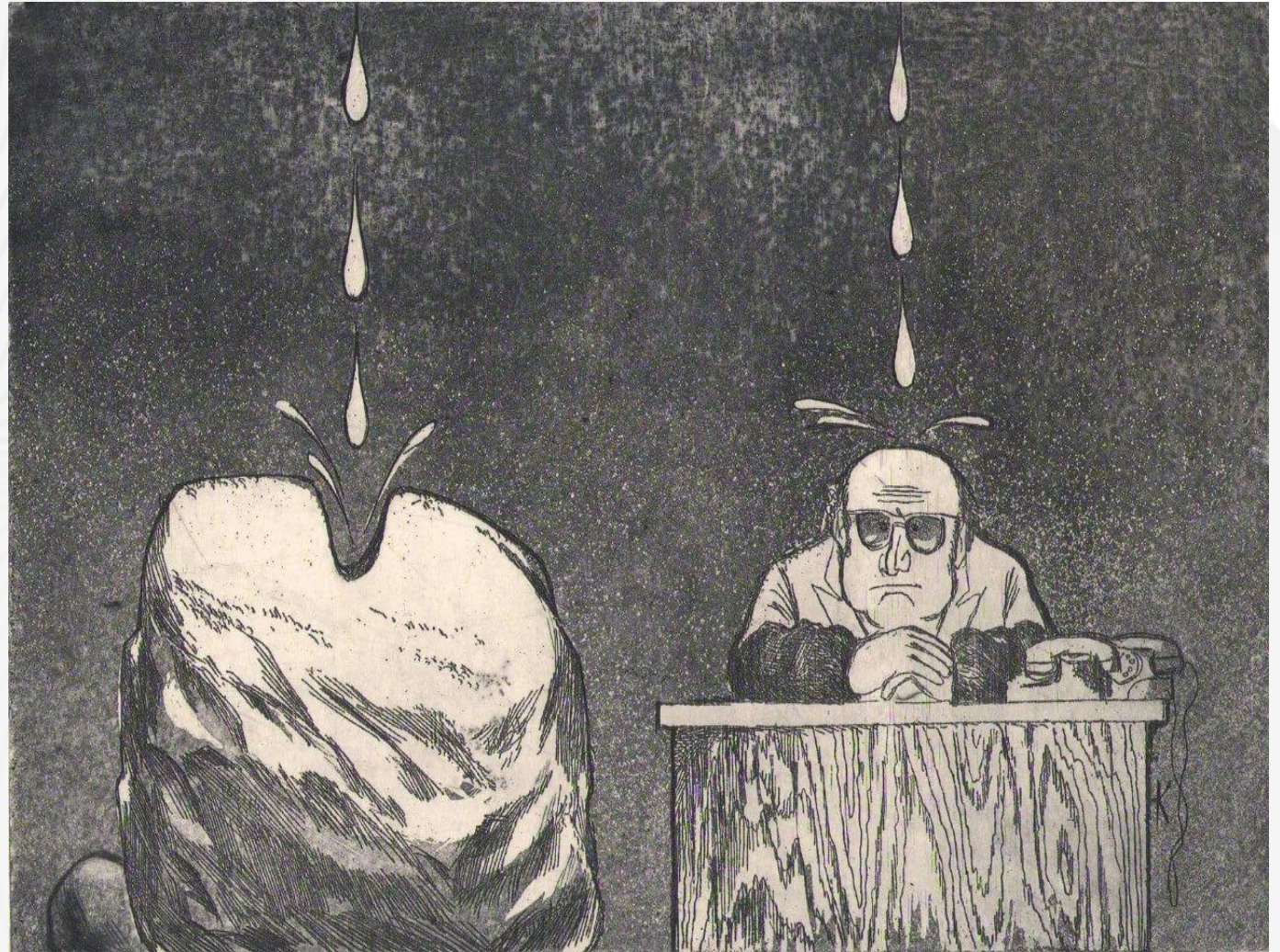


WHAT STRESS



ОПАСНОСТЬ!!!

**Недооценка
негативного
влияния
повседневных
стрессоров,
действующих по
принципу «капля
камень точит».**



Колесо жизненного баланса

**Протестируем
сферы жизни
на наличие
стресса**



Здоровье



- ❖ Режим: работа, отдых, спорт, сон, еда, вода
- ❖ Питание: индивидуальный подбор продуктов
- ❖ Психосоматика: психосоматические заболевания и связанная с психикой составляющая всех других заболеваний
- ❖ Саморегуляция: техники самопомощи

Программа «Контроль веса и здоровое питание»



- ❖ Составляется индивидуальный перечень тех продуктов питания, которые полезны человеку в настоящий момент времени.
- ❖ Выявляются те продукты, которые приводят к ослаблению организма, и те, которые можно использовать для его укрепления.
- ❖ Проверяется наличие зависимости от сахара, мучного.

Отношения

- Мужчина/женщина
- Родители/дети
- Друзья
- Начальник/подчиненный

- ☐ В семье
- ☐ На работе
- ☐ С друзьями
- ☐ С собой



Программа «Гармоничные отношения»

Цель программы - прийти к личному счастью в семейных отношениях, в том числе в сексуальной сфере.

Прорабатываются:

- ❖ имеющиеся проблемы в отношениях
- ❖ убеждения, ожидания, страхи, неуверенность, зависимости
- ❖ другие неподдающиеся сознательному контролю состояния, мешающие гармонии.



Примеры прорабатываемых тем:

- Женская/мужская идентичность
- Убеждения о лицах противоположного пола
- Отношение к сексу и сексуальности
- Гендерные роли, формирование сексуального сценария
- Страхи, связанные с личными отношениями и сексом
- Зависимость в вопросах личной жизни/сексуальности: от человека, от секса, от отношений, от деталей, от адреналина, от привычных состояний и эмоций
- Убеждения, связанные с понятием «личное счастье»
- Собственные качества характера, мешающие в достижении личного счастья
- Возраст зрелости в вопросах сексуальности



Программа «Изобилие»

Направлена на достижение финансового благополучия, процветания, успеха в бизнесе, профессиональной реализации, приобретение движимого и недвижимого имущества, выход на новый уровень дохода.



Примеры причин, мешающих достичь изобилия:

- Стресс на деньги в любом их виде
- Люди, убеждения, события, ситуации в прошлом
- Саботаж
- Отсутствие Изобилия как наказание за неоплаченные долги
- Отрицание своей способности достичь изобилия и саморазрушительные тенденции
- Чувство вины за изобилие
- Страх бедности



Смысл и Духовность

- Идентичность
- Отношения с миром, Богом
- Самореализация, миссия, предназначение
- Ценности



Программа «Смысл и духовность»

Примеры прорабатываемых тем

- Отношения с родом, вселенной, Богом
- Аутоагрессия
- Страх Бога
- Принятие ответственности за свою жизнь
- Решение испробовать успех



Антистрессовые лайфхаки





Первый антистрессовый лайфхак – Защитимся от Обезвоживания!!! Пьем ВОДУ!!!

Вода помогает:

- улучшить концентрацию внимания
 - повысить активность и энергичность
 - более гибко принимать решения и, конечно же, **избавляться от СТРЕССА!!!**
-
- Вода необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма.
 - Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие.
 - Во время стресса потребление воды должно быть увеличено минимум вдвое.

Таблица потребления ВОДЫ

Ваш вес (кг)	Суточная потребность в воде, литры		
	При низкой физической активности	При умеренной физической активности	При высокой физической активности
50	1.55 л	2.00 л	2.30 л
60	1.85 л	2.30 л	2.65 л
70	2.20 л	2.55 л	3.00 л
80	2.50 л	2.95 л	3.30 л
90	2.80 л	3.30 л	3.60 л
100	3.10 л	3.60 л	3.90 л

Второй антистрессовый лайфхак. Защитимся от кислородного голодания!

- ❖ Улучшается приток крови через сонные артерии к мозгу

Мозг активируется



Одна рука легко массирует углубления между первыми и вторыми ребрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела.

Перекрестные шаги:

1

Улучшаются мысленные способности

2

Уходит стресс

3

Появляются новые мысли и идеи



**Третий антистрессовый лайфхак.
Настроим работу полушарий мозга!**

Четвертый антистрессовый лайфхак. Гармонизируем состояние. «Крюки»

- ❖ Эмоции и мышление приходят в гармонию. Повышается эффективность обучения и реагирования на происходящее
- ❖ Снижается выработка адреналина
- ❖ Происходит переключение от эмоционального реагирования к спокойному восприятию ситуации и возможности анализировать



Чем я могу быть Вам полезна:

Индивидуальные коррекции по темам:

- Отношение к себе
- Отношения с другими
- Изобилие
- Здоровье
- Смысл



Обучение
«Психотерапевтической
кинезиологии»

20-22.09, 4-6.10



Трансформационная игра
проработки целей «Лила-
чакра»

12.10 с 14.00 до 18.00



Яхтинг-антистресс с
авторским тренингом



Тренинг «Управление
стрессом»

Благодарю за внимание!

**Научитесь управлять
стрессом**

и живите счастливо!

+7-903-192-83-44

Юлия

Предтеченская

1-psihiolog.ru