

Эмоциональный баланс как метод регуляции и саморегуляции эмоций.

ЦРС
Волоколамск 2017

Подготовила
педагог-психолог
Малышева О.М.

Поведение любого человека определяется его эмоциональным фоном.

Эмоции-это реакции на конкретный сигнал, который мы считаем приятным или неприятным.



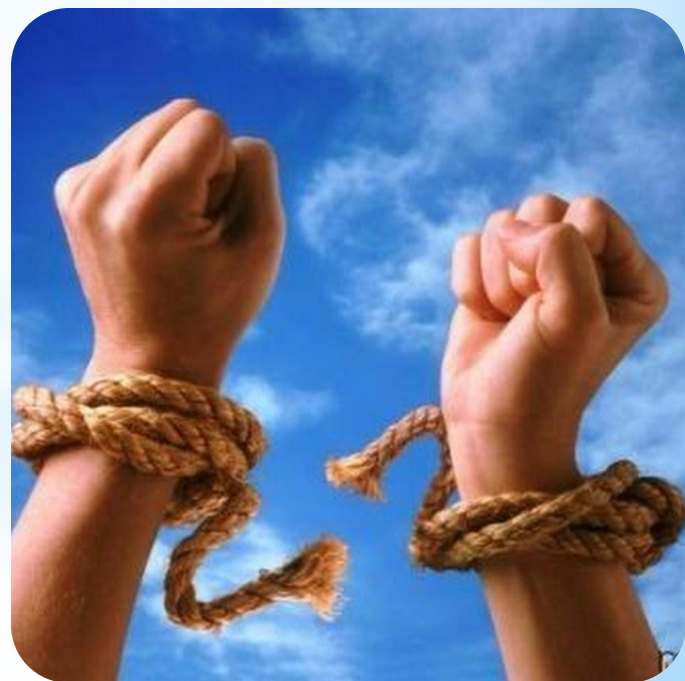
Эмоции не могут быть правильными или неправильными. Они просто соответствуют нашему восприятию окружающего мира и направляют наши чувства, являясь видом энергии, способной нарушить внутреннее равновесие и стать источником (причиной) хронической болезни.



Именно из-за несбалансированности эмоций появляются различные недуги, внутренние конфликты, психологические и физические болезни.



Но эмоции могут указывать и нужное направление и помочь сделать правильный выбор, ведь можно подавлять свои эмоции, а можно научиться использовать их для собственной пользы.



Эмоциональный баланс - это способность узнавать, признавать и принимать свои эмоции и взаимодействовать с ними таким образом, чтобы не подавлять их, а менять стереотипы своего поведения.

Цель использования метода «Эмоциональный баланс» - не изменить то, что происходит, но полностью контролировать свое отношение к происходящим событиям.



Метод «Эмоциональный баланс» соединил в себе три направления:

✓ Психологию (позитивную и образную психотерапию);

✓ Восточную медицину (работу с биологически активными точками);

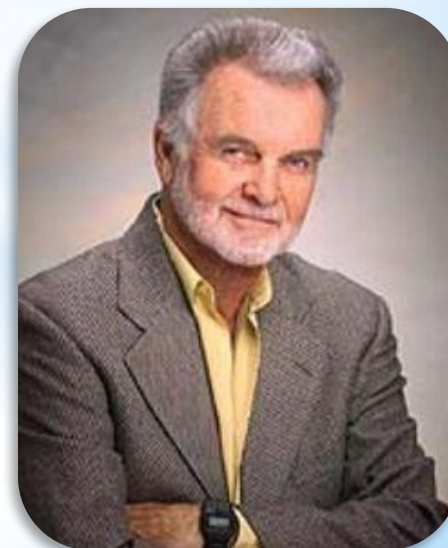
✓ Кинезиологию как направление телесно-ориентированной психотерапии с использованием ее основного инструмента для работы - мышечного теста.



Метод « Эмоциональный баланс » легко можно использовать в повседневной жизни. Он может помочь :

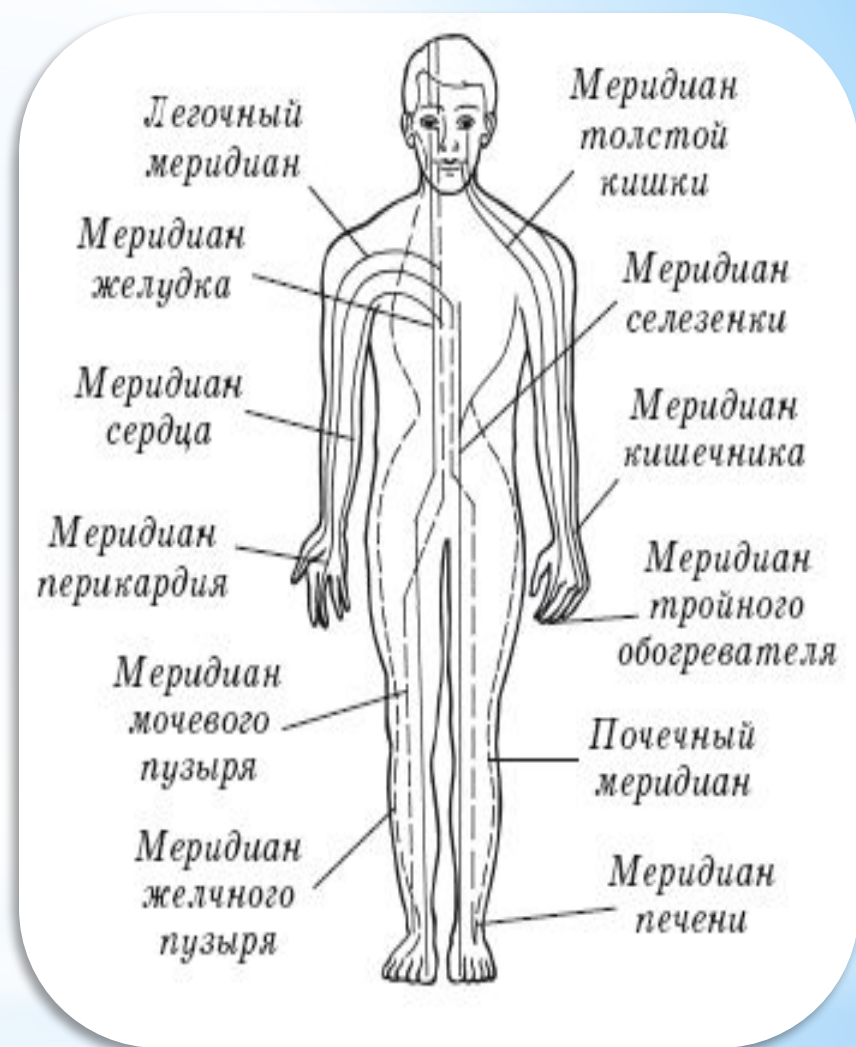
- ✓ избавиться от стресса;
- ✓ наполниться жизненной энергией и стать более гармоничным;
- ✓ изменить мысли и убеждения, которые создают негативные эмоции;
- ✓ осознать неконструктивные модели поведения и изменить их, если они мешают нормально жить.

Создал метод в 80-е годы прошлого столетия Роджер Каллахан, клинический психолог из Южной Калифорнии. На данный момент существует несколько модификаций этого метода.

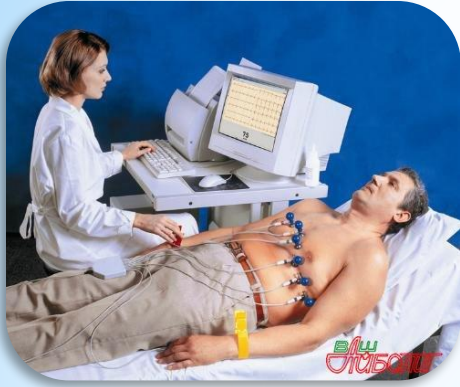


**Предмет воздействия метода
«Эмоциональный баланс» -
энергетический поток.**

**Энергетическая система тела
также материальна, как и
кровеносная,
пищеварительная, нервная
системы. Она состоит из
энергетических каналов, по
которым продвигается
энергия, наполняя жизнью
наш организм.**



Тело человека обладает совершенно электрической природой.



ЭКГ- электрокардиограмма- регистрирует электрическую активность сердца.

ЭЭГ- электроэнцефалограмма - регистрирует электрическую активность мозга.

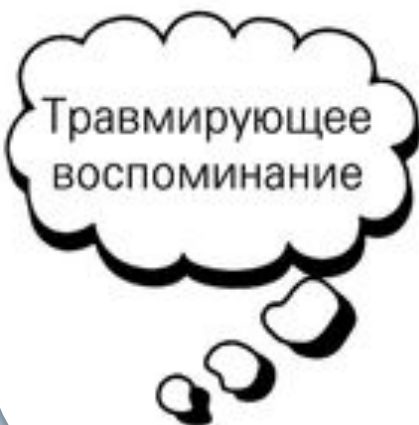


Энергетическая система человека - гарант его здоровья.
Когда поток энергии останавливается, человек умирает.
Когда поток энергии блокируется, нарушается работа всего организма.

То же самое происходит и в энергетической (электрической) системе человека. Любое травмирующее действие или даже воспоминание, пусть оно было очень давно, нарушает свободное течение энергии.

Как возникают негативные эмоции

Шаг 1



Шаг 2

Промежуточный шаг

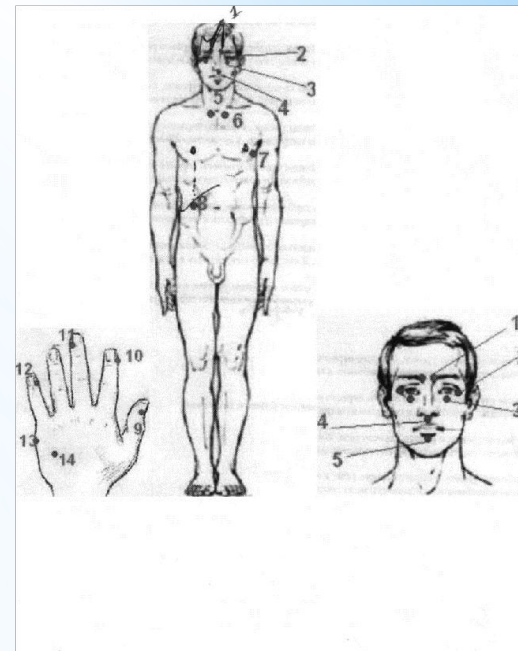
«бззззз»
Нарушение
в энергетической
системе организма

Шаг 3



Негативные
эмоции

Существует довольно простое решение этой проблемы: массируя тело в четырнадцать особых точках, которые расположены вдоль энергетических меридианов, можно привести свой организм в равновесие.



Работа с этими особыми точками способствует освобождению от заблокированных в теле эмоций.

Схема работы в технике «Эмоциональный баланс».

- ✓ Определить проблему, с которой надо работать.
- ✓ Устранить эмоциональные блокировки-убеждения, которые мешают добиться желаемого результата.
- ✓ Определить желаемое состояние.
- ✓ Определить по шкале эмоций бал текущего состояния.
- ✓ Найти биологически активные точки, в которых заблокированы эмоции, мешающие достичь желаемого состояния, и проработать их, простукивая и произнося аффирмации, утверждения, создающие позитивную установку на благоприятные жизненные изменения.
- ✓ Закрепить полученный результат комплексом простых упражнений, формирующих новые неврологические связи (создание условного положительного рефлекса).

**Фрагменты коррекций в
технике
«Эмоциональный
баланс»»**

(Версия Роя Мартина)







Добиваясь эмоционального баланса, можно увеличить объем своей энергии, не допустить утечки жизненной силы, не позволить никому откачивать ее и растрачивать попусту на сопротивление своему прошлому.



Изобилие энергии способствует укреплению здоровья и жизнеспособности. Человеку, использующему метод «Эмоционального баланса», не страшны эмоциональные вирусы страха, беспокойства, низкой самооценки, печали, депрессии, подозрительности и других негативных эмоций.



Спасибо за внимание!