



Нассрат Пезешкиан немецкий психиатр и психотерапевт, невролог иранского происхождения, профессор, основатель позитивной психотерапии.

Метод позитивной психотерапии основывается на 3-х принципах:

- опринцип надежды (позитивный подход в видении способностей возможностей человека);
- Опринцип самопомощи (5-ступенчатая модель терапии, как стратегия гармонизации, адаптации и розвития личности и затем самопомощи человека себе и своему окружению).



Притча:

Сцена 1. Я иду по улице,

И вдруг я вижу глубокую яму на пропуаре.

Я падаю в яму.

Я поперялся....у меня нет надежды.

Это не моя вина.

Попребуется бесконечно много времени,

чтобы вырваться.

Сцена 2. Я иду по этой же улице.

И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.

Я веду себя так, словно не вижу яму.

Я снова падаю.

Я не могу поверить, что снове нахожусь

В пом же месте.

Но это не моя вина.

Все еще пребуется мого времени, чтобы

выбраться.

Сцена 3. Я иду по этой же улице.

И вдруг я вижу глубокую яму на пропуаре.

Я осознаю это.

Но все-таки снова падаю в яму...по

привычке.

Мои глаза открыты.

Я знаю, где нахожусь.

Это моя собственная вина.

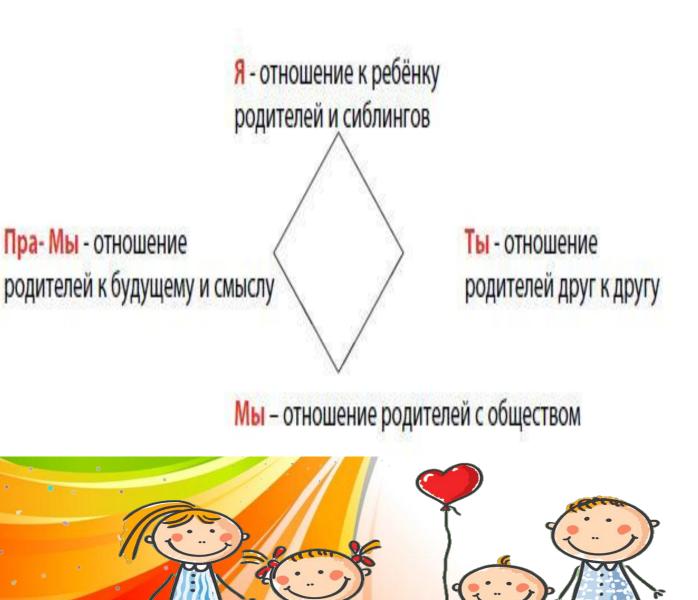
Я сразу же выбираюсь.

Сцена4. Я иду по этой же улице.

И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.

Я обхожу яму.

Сцена 5. Я иду по другой улице.



Будьте благодарны

Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт.

Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражиение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего. Успехов Вам, и позитивного настроения!



<u>Рекомендуемая литература по позитивной психотерапии Пезешкиана Н.:</u>

- □«Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал»
- □«Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт»
- □«Психосоматика и позитивная психотерапия»
- □«Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни»
- □«Тренинг семейных отношений»
- □«Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия»