



Институт  
инновационных  
психотехнологий

Интегральное нейропрограммирование®

# НОВЕЙШИЕ МЕТОДЫ КРАТКОСРОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

*EMDR как инструмент системной адаптации человека к  
новым условиям и обстоятельствам жизнедеятельности*

**Автор и ведущий семинара — Сергей Ковалев®**

Москва

---

Система «Новейшие методы краткосрочной психотерапии» — авторская разработка С. В. Ковалева®

Исключительные права на данный комплекс материалов принадлежат Институту инновационных психотехнологий®

При цитировании и использовании материалов ссылка на автора и Институт инновационных психотехнологий® обязательна

## Раздел 1. Теория

### 1.1. Общая методология

#### Предметно-проблемная область (ППО)

Комплексная краткосрочная психотерапия дезадаптивных психологических расстройств.

#### Социальный аспект проблемы

Тектонические (иначе и не скажешь) геополитические сдвиги, произошедшие в последнее время, привели к системным и систематическим нарушениям адаптации людей к новым условиям и обстоятельствам их жизнедеятельности. В этой ситуации для целей психотерапевтической работы, волонтерства и психологической самопомощи необходимо создание комплексной методологии психотерапии, позволяющей охватить широкий спектр когнитивных психоэмоциональных и поведенческих расстройств при одновременном использовании минимума психотехнологических средств.

#### Гносеологический аспект проблемы

К сожалению, обилие многочисленных (более чем несколько сотен) направлений, модальностей и видов психотерапий (как правило, ориентированных на длительную и углубленную индивидуальную работу с опытным профессионалом) как бы исключает возможности массовой психотерапевтической деятельности с использованием достаточно эффективных психотехнологий по широкому спектру возникших в настоящее время проблем, причем в том числе с привлечением волонтеров и в режиме необходимой самопомощи.

### 1.2. Базовые пресуппозиции

1. Центральная для психотерапии проблема адаптации человека к меняющимся условиям его жизнедеятельности может быть решена только на основе адекватной модели этой адаптации, включающей ее (адаптации) содержание, структуру и динамику.

2. Разработанная в интегральном нейропрограммировании расширенная модель «Мерседес-СК» является одной из наиболее простых, но весьма эффективных в данном контексте.



3. Согласно данной модели, действительно адаптированным к реальности можно считать только человека, имеющего:

- адекватные образы «Я», убеждения, модели поведения и состояния своей психики и «физики»;
- релевантные происходящему реакции на объекты и ситуации своей жизни при наличии необходимых ресурсов;
- конгруэнтность своему прошлому и будущему;
- наличие эффективной команды собственного «Я»: набора Самостоятельных Единиц Сознания различного уровня.

4. Используемая в ИНП модель адаптации представлена несколькими сотнями используемых для ее реализации психотехнологий, что настоятельно требует нахождения для ее реализации какого-то одного метода, пригодного для использования в случаях затруднений в поиске релевантных средств краткосрочных психотерапевтических воздействий.

5. При этом, с учетом переживаемого населением мира адаптационного шока, имеющего выраженную психо-эмоциональную основу, необходимо, чтобы в данном методе были широко представлены возможности краткосрочной и относительно простой работы со страхами, фобиями, тревогой и ПТСР.

6. На наш взгляд, наиболее пригодным и показанным в данном случае является метод EMDR (ДПДГ).

7. Использование метода EMDR следует, однако, рассматривать не как панацею от всего, что только может быть плохим, но как своеобразную паллиативную помощь, т. е. подход, позволяющий значительно улучшить качество жизни людей, переживающих тяжелые проблемы, но при этом вовсе не обязательно их (эти самые проблемы) полностью решающий.

8. Данный метод также является прекрасным средством психологической (а также физиологической!) самопомощи людей в период прохождения психотерапии, а также при столкновении со сложными проблемами.

9. Безусловным преимуществом EMDR является также и то, что он предполагает осуществление необходимых изменений в личной истории клиента.

10. Предлагаемая к реализации система психотерапевтических действий должна обеспечивать как восстановление дезадаптированных субъектов, так и их возвращение в жизнь.

### 1.3. Конкретная методология

#### **Проблема**

Необходимость комплексного решения психологических проблем адаптации к сложным условиям и обстоятельствам с использованием ограниченного набора психотехнологических средств.

#### **Предмет**

Проблемы адаптации человека в контексте ИНП-подхода с применением психотехнологии EMDR.

#### **Объект**

Люди, заинтересованные в улучшении своей жизни.

#### **Модели**

«Мерседес-СК», личной истории, Самостоятельных Единиц Сознания.

#### **Методы**

Интегральное нейропрограммирование версии 3.0, EMDR поздних версий.

## Раздел 2. Практика восстановления себя

### 2.1. Обобщенная схема работы с использованием EMDR (основные стадии)

1. Определите историю, а также условия и обстоятельства существования проблемы (откуда, где, когда, с кем, как, почему, зачем и т. п.).
2. Объясните сущность предстоящей работы:
  - по метафоре Перлза («Все, что случилось, надо пережевать, проглотить и переварить»);
  - по интерпретации Доморацкого («Заблокированная после травмы в нейронных структурах мозга информация должна и может быть высвобождена — иначе она будет храниться очень долго»).
3. Определите предмет последующей работы (с чем конкретно работать?) и оцените уровень проблемы по 10-балльной системе (10 = max).
4. Выберите «мишень»: образ, с которым будете работать («Какая картинка связана у вас с этой проблемой?»). Варианты выбора «мишени»:
  - одна картинка (здесь и теперь);
  - три картинки (первая, средняя и последняя);
  - серия картинок с погружением в прошлое (последовательная работа со все более ранними «мишенями»).
5. Определите уровень проблемности «мишени» по 10-балльной системе.
6. Найдите и оцените негативное самоопределение по поводу своей проблемы («Какие слова в наибольшей степени описывают мое убеждение и себя в связи с этой проблемой?»). После чего подберите и оцените самоопределение позитивное («А во что мне хотелось бы верить в связи с этой проблемой?»).
7. Определите и оцените эмоции, которые вы здесь и сейчас ощущаете по поводу своей проблемы (страх, вина, гнев, обида и т. п.), а также уровень (степень) своего беспокойства в связи с ней.
8. Идентифицируйте и оцените сопутствующие ощущения в теле («Где в себе вы ощущаете это беспокойство или травму?»).
9. Сосредоточьтесь на «мишени» (картинке) и сделайте от трех до семи серий билатеральной стимуляции (БС):
  - кинестетической (похлопывание по плечам или тыльным сторонам ладоней);
  - аудиальную (щелчки и другие звуки возле ушей);
  - визуальную (движения рукой со сложенными двумя пальцами слева-направо, крест-накрест по диагоналям, по кругу и/или по знаку бесконечности: с максимальной скоростью и 24 раза за сет).
10. Отработайте аналогичным образом самоопределения: сначала негативное, а потом позитивное. Добейтесь устойчивого снижения веры в негативном самоопределении и увеличения — в самоопределении позитивном.
11. Сделайте это же (п. 9), фокусируясь на ощущениях в теле, для сопутствующих эмоций и тревоги.
12. Оцените изменения, исходя из того, что приемлемым уровнем снижения негатива является 0-1 балл, а увеличение позитива — 8-9 баллов.
13. Осуществите пристройку к будущему, т. е. представьте проблему в будущем с параллельным проведением нескольких сетов БС.

### 2.2. Работа с инстанциями «Я»

Дезадаптация на уровне образов «Я» обычно более всего проявляется в появлении дисфункционального Общего Образа Себя, а также активизации дисфункциональных же Эго-состояний Дитя, Родителя и незрелого Взрослого.

#### 2.2.1. Психотерапия дисфункциональных образов «Я»

1. Определите настоящее состояние (НС) наличествующих проблем дисфункциональных (ДФ) образов «Я» («Что у вас теперь не получается или не получалось вообще?» и «Что это говорит о вас как о личности?»).
2. Используя выбранный ДФ Образ «Я» в качестве «мишени» EMDR, осуществите 3-7 сетов билатеральной стимуляции.
3. При необходимости проведите БС с другими элементами (негативным самоопределением, лежащим в основе ДФ Образа «Я», сопутствующими эмоциями и ощущениями тревоги/беспокойства).
4. Определите желаемый Образ своего «Я» и осуществите с ним необходимое для внедрения (пристройки к будущему) количество билатеральных стимуляций.
5. Создайте условия для слияния обоих образов (модифицированного ДФ и «утвержденного» желаемого), одновременно используя их в качестве «мишени» для БС.
6. Введите то, что получилось, в себя.

#### 2.2.2. Работа с Эго-состоянием «Дитя»

1. Репрезентируйте образ неудовлетворенного Дитя («Как выглядел бы ваш неудовлетворенный „внутренний ребенок“, как если бы вы знали, как он выглядит?»).
2. Осуществите необходимую билатеральную стимуляцию с ним в качестве «мишени».
3. Репрезентируйте образ Идеального для вас Дитя и также осуществите с ним билатеральную стимуляцию.
4. При необходимости проделайте дополнительную БС и с другими элементами (самоощущениями, эмоциями и тревогой/беспокойством).
5. Слейте образы посредством билатеральной стимуляции и введите то, что получится, в себя.

### 2.2.3. Психотерапия дисфункционального состояния «Родитель»

1. Репрезентируйте (увидьте образ) своего ДФ Родителя.
2. Осуществите БС до его оптимизации.
3. Репрезентируйте образ Идеального для себя Родителя и усильте его билатеральной стимуляцией.
4. Слейте образы и введите получившееся в себя.

### 2.2.4. Работа с Незрелым Взрослым

1. Вспомните несколько случаев своего проявления в качестве Незрелого Взрослого, репрезентируйте его и оптимизируйте.
2. Вообразите Образ Реального Взрослого («реально взрослого себя»), после чего усовершенствуйте и «укорените» его билатеральной стимуляцией.
3. Интегрируйте образы и введите то, что получится, в себя.

## 2.3. Работа с дисфункциональными и/или ослабляющими убеждениями

При работе с убеждениями необходимо тщательно определить и убрать (заменить) все наличествующие в области дезадаптации убеждения ограничивающего и/или ослабляющего плана, а также, определив перспективные направления стратегического развития человека, осуществить работу по устранению блокирующих это развитие убеждений в безнадежности («Это невозможно»), беспомощности («Я не смогу») и незаслуженности («Я не заслужил или не имею права»).

### 2.3.1. Психотерапия негативных убеждений

1. Для каждой из областей дезадаптации определите наличествующие негативные убеждения («Когда вы думаете об этом, какие негативные мысли у вас возникают?» и «По каким правилам вы живете в этой области?»).
2. Репрезентируйте первое из этих негативных убеждений и обработайте его билатеральной стимуляцией.
3. Репрезентируйте альтернативное (позитивное) убеждение и также осуществите БС.
4. При необходимости, на базе видоизмененного негативного и «укрепленного» позитивного убеждений создайте третье, интегрирующее их верование, каковое «укорените» билатеральной стимуляцией.
5. Введите интегративное убеждение в себя.

### 2.3.2. Работа с убеждениями в невозможности, беспомощности и незаслуженности

1. Для выбранной перспективной области развития определите свойственное вам убеждение в безнадежности («Это невозможно сделать, осуществить, получить»).
2. Разверните (раскройте) это убеждение через весь спектр его репрезентаций:
  - собственно убеждения (формулировка);
  - картинки негативной ситуации или, если нужно, серии картинок из личной истории;
  - негативного самоопределения;
  - сопутствующих эмоций;
  - ощущений в теле.
3. Осуществите полную EMDR-переработку всего этого как первого элемента вашего собственного комплекса неполноценности.
4. Сделайте все это для убеждения в беспомощности («Я не смогу») и незаслуженности («Я не заслужил и/или не имею права»): второго и третьего элементов вашего комплекса неполноценности.
5. Не забудьте ассоциироваться со всем, что получится.

### 2.3.3. Репарентинг убеждений самоподдержки (опоры на самого себя)

Аналогично вышеприведенному введите в себя убеждения психологической зрелости (см. Приложение).

## 2.4. Работа с минискриптами поведения

Поведенческая дезадаптация обычно касается неоптимальности и неадекватности используемых микросценариев поведения и действий в актуальных условиях и ситуациях жизнедеятельности.

### 2.4.1. Оптимизация дисфункциональных микросценариев

1. Разверните ваш ДФ минискрипт в виде диссоциированного «фильма» (т. е. с собой в качестве участника).
2. Осуществите частичную (т. е. только «фильма») или полную (плюс задействованных в нем негативных самоопределений, сопутствующих эмоций и ощущений в теле) билатеральную EMDR-отработку (переформатирование):
  - для настоящего состояния вашего микросценария;
  - а также для желаемого (альтернативного) минискрипта.
3. Введите все, что получилось, в себя.

### 2.4.2. Усовершенствование дисфункционального микросценария

1. Репрезентируйте дисфункциональный минискрипт и осуществите его полную или частичную оптимизацию (пп. 2 раздела 2.4.1.).
2. Смоделируйте данный минискрипт в исполнении Эффективной Ролевой Модели (ЭРМ) и осуществите его полное или частичное форматирование (пп. 2 раздела 2.4.1.).
3. Теперь объедините оба «фильма», используя в качестве «мишени» преимущественно зрительный ряд, осуществите необходимую билатеральную стимуляцию.

### 2.4.3. Оптимизация СЕС

1. Определите, с какой актуальной проблемой адаптации вам необходимо работать.
2. Найдите ее кинестетическую репрезентацию, создайте обычный или объемный визуальный образ, определите связанное с частью самоопределение («часть, которая \_\_\_\_\_»), сопутствующие эмоции и беспокойство.
3. Осуществите последовательную билатеральную стимуляцию по цепочке «образ — самоопределение — ощущения в теле — сопутствующие эмоции»: 3-7 сетов на каждый паттерн.
4. Определите новый необходимый для пристройки к будущему «фильм» с новым способом действий СЕС, позитивное ее самоопределение, положительные эмоции и приятные ощущения в теле.

### 2.4.4. Создание новой части

1. Определите, какую такую новую часть себя вы хотите создать.
2. «Срежиссируйте», отсмотрите и билатерально стимулируйте «фильм» о ее желаемом вами способе действий.
3. Создайте, используя фрейм «как если бы» ее (новой СЕС) визуальную репрезентацию (место, размеры, форму, цвет, консистенцию, на что она похожа), определите ожидаемое место и объем нахождения части в теле и сопутствующие эмоции.
4. Последовательно отработайте все эти параметры билатеральной стимуляцией.

## 2.5. Психотерапия дисфункциональных состояний

Устранение дисфункциональных состояний — тревоги, паники, панических атак и комплексного ПТСР (посттравматических стрессовых расстройств), а также различных фобий — в ситуации дезадаптирующих воздействий является, пожалуй, наиболее востребованным психотерапевтическим запросом.

### 2.5.1. Работа с тревогой

1. Осуществите анализ истории, условий и обстоятельств проблемы.
2. Проведите тщательную и последовательную переработку негативных событий в прошлом, отчетливо завязанных на тревогу (собственных травм, травм значимых других, впечатливших вас травматических ситуаций в произведениях искусства).
3. Теперь приступайте к работе с собственной тревогой, исходя из:
  - 1) удивительно точного высказывания К.Уилбера, по которому «всякая вина есть состояние потерянности в прошлом, всякая тревога есть состояние потерянности в будущем»;
  - 2) концепции когнитивного компонента тревоги:
    - как мыслей о неких угрожающих обстоятельствах;
    - как мыслей о недостаточной контролируемости этих обстоятельств;
    - как сомнений насчет способности справиться с проблемой собственными силами;
    - как формирования негативного сценария будущего развития событий.
4. Определите флешфорвард: особенности негативного оценивания перспектив будущих событий («Какие и/или какого рода возможные события или финал заставляют вас опасаться будущего столкновения с тем, что вызывает страх или тревогу? Что может случиться самое ужасное? Что наихудшее вы представляете? Какой наиболее кошмарный кошмар?»).
5. Раскрутите флешфорвард до необходимой детализации («Какая картинка приходит вам в голову, когда вы думаете о \_\_\_\_\_?» — последовательно перечислите все, что вы выявили в п. 3).
6. Определите и оцените:
  - негативное (как правило, «Я не смогу это проконтролировать и предотвратить») и позитивное («Я могу справиться с этим») самоопределения;
  - связанные с флешфорвардами эмоции;
  - уровень и локализацию в теле беспокойства.
7. На фоне удерживаемого в сознании сценария событий установите посредством БС позитивного самоопределения.
8. Оцените результаты и учтите возможности всплытия дополнительного материала для последующей переработки.

### 2.5.2. Психотерапия панических расстройств

1. Определите историю расстройства.
2. Выявите «мишени» для EMDR:
  - самую новую паническую атаку, которую вы помните;
  - наихудшую паническую атаку, которую вы помните;
  - последнюю паническую атаку из тех, что произошли;
  - важный прошлый опыт (травматические и/или иные события, возможно связанные с паническими атаками).
3. Опишите негативные последствия, которые могут быть вызваны паническими атаками, а также оцените их вероятность.
4. Последовательно (по одному) выбирайте «мишени» для переработки и для каждой из них определите, оцените и переработайте билатеральной стимуляцией:
  - картинку;
  - негативное самоопределение;
  - сопутствующие эмоции;
  - беспокойство в теле.
5. Определите и установите, используя БС, позитивное самоопределение.
6. Осуществите пристройку к будущему по схеме флешфорварда (пп. 4-8 п. 2.5.1.). Учтите, что уже поставленные позитивные самоопределения в случае работы с паническими атаками можно и нужно дополнить.

### 2.5.3. Психотерапия комплексных ПТСР

При работе с кПТСР следует учесть следующие три проблемы:

- 1) проблема доступа к воспоминаниям:
  - неконтролируемый доступ, завершающийся абреакцией;
  - отсутствие оного вследствие паталогической диссоциации.
- 2) низкой устойчивости к фрустрации (чрезмерным эмоциям, которые будет трудно вынести);
- 3) когнитивной блокировки (дисфункциональные убеждения о собственной виновности или неполноценности).
  1. Определите и оцените травматическое событие: соответствующий образ (картинку), негативное самоопределение, превентивное позитивное самоопределение, сопутствующие эмоции и уровень локализации беспокойства.
  2. Осуществите переработку всего этого с использованием билатеральной стимуляции.
  3. Инсталируйте (установите) позитивное самоопределение.
  4. Определите флэшбэк-эпизоды (ощущение попадания в негативное событие, хотя оно давно в прошлом).
  5. Репрезентируйте и оцените сопутствующие ему образы и прочее, входящее в стандартную процедуру, после чего инсталируйте все это посредством БС в позитивное самоопределение.
  6. Теперь определите повторяющийся ночной кошмар и, если он наличествует, сделайте для него стандартную процедуру (пп. 1-3).
  7. При необходимости сделайте флэшфорвард.

### 2.5.4. Работа с фобиями

1. Определите вашу фобию (агарофобия, социофобия, специализированная фобия, т. е. связанная с отдельными предметами, действиями и/или ситуациями — «Опишите объект или ситуацию, которая вызывает у вас страх»), ее триггер («Что запускает эту ситуацию?»), а также исходную для фобии ситуацию («Какое именно событие стало причиной возникновения этого страха?»).
  2. Выявите ожидаемые последствия от столкновения с предметом или ситуацией фобии («Что именно может произойти в результате столкновения с ними?»), а также вероятный источник этих ожиданий («Какое событие сформировало у вас такие убеждения и ожидания?»), после чего проведите оценку вероятности реализации этих последствий.
  3. Определите самое первое событие, с которого началась фобия, и то, которое его усилило.
  4. Определите и оцените образ, негативное и позитивное самоопределение, сопутствующие эмоции, а также уровень и локализацию беспокойства.
  5. Переработайте весь этот материал.
  6. Инсталируйте позитивное самоопределение.
  7. Отработайте остальные мишени воздействия.
  8. Осуществите флэшфорвард.
  9. При необходимости также отработайте иерархию ситуаций фобии (например, аэрофобии), «опосля» предлагая обратить внимание на интересные и полезные аспекты этих ситуаций.

## 2.6. Виды самопомощи и работы между сеансами психотерапии

### 2.6.1. Дефокусировка

1. Внимательно пересчитайте, называя вслух предметы в помещении, где вы находитесь.
2. Расскажите (перескажите) все, что вы видели с утра по дороге сюда.
3. Начните вслух считать от 200, отнимая каждый раз по семь и называя получившееся число (200, 193, 186 и т. п.).
4. Выполняйте несколько сетов упражнения «Здесь-и-Теперь» во внешней и внутренней зонах (с полным исключением зоны средней).

### 2.6.2. Создание безопасного места

1. Найдите образ (изображение) безопасного и ресурсного места (БРМ).
2. Подробно расскажите о том, что вы:
  - видите *там*;
  - слышите *там*;
  - чувствуете *там*;
  - о чем хорошем и приятном *там* думаете.
3. Сделайте для всего этого от 4 до 6 сетов билатеральной стимуляции (лучше всего — кинестетической и с закрытыми глазами).
4. Подберите ресурсное слово или фразу.
5. Сделайте от 4 до 6 сетов БС для связки ресурсного слова и переживания безопасного приятного места.
6. Проверьте якорение (слово должно само по себе вызывать образ и переживания БРМ).
7. Вызовите легкое ощущение тревоги или беспокойства одновременно с образом безопасного и ресурсного места и сделайте несколько сетов билатеральной стимуляции.
8. Репрезентируйте нечто несколько более беспокоящее и посмотрите на него из безопасного и ресурсного места, наблюдая, как беспокойство сменяется спокойствием.
9. Поместите в БРМ часть себя, которая отныне и далее будет осуществлять руководство по устранению вашего беспокойства.
10. Проверьте результаты работы.

### 2.6.2. Использование четырех стихий

1. Выберите неявно связанный с безопасностью предмет (например, монетку или яркий стикер, который вы будете использовать в качестве якоря).
2. Оцените уровень своего стресса по 10-балльной шкале.
3. «Заземлитесь», почувствовав под ступнями пол, ощутите уверенность и поддержку, оглянитесь, найдите и назовите три предмета, по поводу которых скажите, что вы сейчас видите, слышите и чувствуете (использование элемента «Земля»).
4. Продолжая заземляться и ощущать себя в безопасности, сделайте три или четыре глубоких вдоха и выдоха, сконцентрировавшись на ощущениях в животе и груди, представляя при этом, что с каждым выдохом выдыхаете из себя стресс, а с каждым вдохом вдыхаете спокойствие и уверенность (использование элемента «Воздух»).
5. Чувствуя пол под ногами и ощущая себя в безопасности: глубоко дышите и, чувствуя спокойствие и уверенность, соберите во рту слюну (например, представив, что вы сосете ломтик лимона), а с ней еще больше спокойствия и расслабленности (элемент «Вода»).
6. Теперь по каждому из элементов осуществите 1 сет билатеральной стимуляции.
7. Представьте себе светильник или яркий факел, который освещает вам путь к цели и/или безопасному месту, и сделайте сет БС.
8. Одновременно представляя все четыре стихии и связанные с ними состояния, сделайте еще одну (или несколько) серий билатеральных стимуляций, параллельно якоря всю эту «благодать» выбранным предметом или стикером.

### 2.6.3. Контейнер для травматического материала

1. Представьте себе контейнер (сейф, ящик, коробку) для негативного опыта.
2. Поместите в него первое неприятное воспоминание и сделайте необходимые для получения позитивных ощущений количество сетов билатеральной стимуляции.
3. Усиьте, представляя контейнер эти ощущения серией БС.
4. Сделайте это для всех актуальных негативных воспоминаний и состояний.

## Раздел 3. Возвращение в жизнь

### 3.1. Постановка целей жизнедеятельности



1. Отметьте настоящий (в данное время) уровень своего благополучия по каждому из его (благополучия жизни) аспектам (секторам).
2. Наметьте уровень благополучия, который вы могли бы (и хотели) в них (аспектах) достичь.
3. Сформулируйте и запишите конкретную цель по каждому из секторов.
4. Выберите наиболее актуальную из этих целей и обработайте ее по EMDR по уже известной вам схеме (картинка самоопределения, сопутствующие эмоции и общее состояние). Не забудьте оценить возможности достижения **до** и **после** работы по 10-балльной шкале.
5. Сделайте это для всех своих целей.

### 3.2. Устранение препятствий

1. Задайте себе вопрос о том, что из прошлого может помешать вам достичь желаемого по каждой из выделенных и выбранных целей.
2. Составьте список всех этих критических инцидентов.
3. Осуществите зачистку всего этого прошлого по EMDR.
4. Отработайте также те из них, которые всплывут в процессе психотерапии.
5. Проверьте уровень своей готовности к реализации целей.

### 3.3. Получение ресурсов достижения

1. Определите, какие из ресурсов необходимы вам для достижения целей.
2. По стандартной схеме EMDR (картинка «Я, обладающий ресурсом: самоопределение, сопутствующие эмоции, состояние») внедрите эти ресурсы в свою психику.

### 3.4. Оптимизация средств (СЕС) достижения целей

1. По каждой из поставленных целей последовательно репрезентируйте образ СЕС, отвечающий за ее достижение (в настоящее время!).
2. Используя EMDR, доведите их до возможного совершенства.

### 3.5. Создание новых СЕС достижения целей

1. Возьмите первую цель и определите вектор ее достижения.
2. Разложите на ней листы Хорошо Сформулированного Результата (цель, признаки, условия, ресурсы, препятствия, мотивация, ценность результата).
3. На каждом из листов сделайте EMDR по предполагаемой им (листом) цели.
4. Закончив, скатайте вектор по направлению к первому листу.
5. Превратите сверток в СЕС.
6. Сделайте это для каждой из своих целей.

### 3.6. Становление направлений будущей жизнедеятельности

1. Возьмите первое из направлений вашей будущей жизнедеятельности.
2. Определите вектор его реализации.
3. Разложите на нем листы модели «Русская матрешка-СК» (метацель, принципы, целевые отношения, раппорт, информация, техники, предпочтения/навыки).
4. Далее работайте аналогично пп. 3-4 пункта 3.5.

### 3.7. Проектирование новой реальности

1. Постройте и, естественно, визуализируйте желаемую вами модель нейробиологических уровней вашей будущей жизни (окружение, действия, стиль деятельности, намерения, ценности, убеждения, идентичности, миссия, смысл).
2. Осуществите последовательное введение в психику каждого из уровней как флэшфорварда.

## Приложение

### Психологические права человека

1. Я имею право на то, чтобы со мной обращались с уважением, как с человеком способным и равным.
2. Я имею право иметь свое мнение, чувства и оценки, не объясняя и не оправдываясь.
3. Я имею право быть выслушанным и воспринятым всерьез.
4. Я имею право устанавливать свои приоритеты, заявлять о своих потребностях, быть самим собой независимо от того, чего от меня ожидают и каким хотят видеть.
5. Я имею право говорить «да» и «нет», не чувствуя себя виноватым или эгоистичным.
6. Я имею право делать ошибки и менять свое мнение.
7. Я имею право спрашивать о том, что мне необходимо, и просить то, что нужно, понимая, что просьба не означает получение.
8. Я имею право сказать «Я не понимаю», не чувствуя себя виноватым, неправильным, глупым.
9. Я имею право в конкретной ситуации сделать выбор в пользу *неотстаивания* своих прав, не чувствуя себя униженным.

### Примечание

Схемы сегодняшнего мероприятия вы сможете найти по ссылке, закодированной в нижеприведенном QR-коде. Схемы будут появляться по мере публикации во время семинара и будут доступны после его окончания.



#### Пошаговая инструкция пользования QR-кодом:

1. Запустите на телефоне программу для считывания QR-кодов.
2. Наведите камеру телефона на код.
3. Нажмите кнопку (какую именно, зависит от программы), подтверждающую открытие страницы в браузере.